ايكهارت تول

قوة الآن

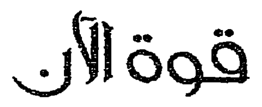


الدليل إلى التنوير الروحي

ترجمة

مؤيد يوسف حداد

دار علاء الدين


قوة الآن

Eckhart Tolle

The Power Of NOW

A Guide to Spiritual Enlightenment

ايكهارت تول

قوة الآن

الدليل إلى التنوير الروحي

ترجمة
مؤيد يوسف حداد



منشورات دار علاء الدين

- قوة الآن - الدليل إلى التنوير الروحي.
- تأليف: ايكهارت تول.
- ترجمة: مؤيد يوسف حداد.
- الطبعة الأولى ٢٠٠٩.
- عدد النسخ /١٠٠٠/ نسخة.

- تمت الطباعة في دار علاء الدين للنشر.
- هيئة التحرير في دار علاء الدين:

- الإدارة والإشراف العام: م. زويا ميخائيلينكو.
- المتابعة الفنية والإخراج: أسامة راشد رحمة.
- التدقيق اللغوي: سهير الفاهوم.
- الغلاف: أمل كمال البقاعي.
- معالجة نصوص: اسماعيل نصر الحلاق.

دار علاء الدين

للنشر والتوزيع والترجمة

سورية، دمشق، ص. ب: ٣٠٥٩٨

هاتف: ٥٦١٧٠٧١، فاكس: ٥٦١٣٢٤١

البريد الإلكتروني: ala-addin@mail.sy

المقدمة

أصل هذا الكتاب

أنا لست مهتماً بالماضي ونادراً ما أفكر فيه، وعلى أي حال، أود أن أوضح باختصار كيف أصبحت معلماً روحانياً وكيف ظهر هذا الكتاب للوجود.

حتى سنتي الثلاثين، عشت في حالة من القلق المستمر طغت عليها تقريباً مدة من الإحباط الانتحاري. تجعلني أشعر الآن وكأني أتكلم حول حياة ماضية أو عن حياة شخص آخر.

في ليلةٍ ليست بعيدة عن ذكرى ميلادي التاسع والعشرين، نهضت من فراشي في الساعات المبكرة بشعور من الفزع المطلق. لقد اعتدت على هذا النهوض بهذا الشعور مرات عديدة سابقاً، ولكن هذه المرة كانت أشد وأكثر إجهاداً من سابقاتها على الإطلاق. سكون الليل، ومظهر الأثاث غير الواضح في الغرفة المظلمة، والضوضاء القريبة للقطار العابر، جميع الأشياء أدخلتني في غربةٍ وشعور عدائي جداً، وهذه المتاهة المطلقة خلقت في داخلي شعور عميق بالاشمئزاز والقرف من هذا العالم. كان الشيء الأشد كرهاً، والذي تعافه النفس هو وجودي الذاتي. ما مغزى استمراري بالعيش مع هذا الوزر والتعاسة؟ لماذا علي مواصلة هذا الصراع المستمر؟ كنت أشعر أن هناك توق شديد للمحق والإبادة ولعدم الوجود، وقد أصبح هذا الشعور أقوى كثيراً من الرغبة الغريزية للاستمرار بالعيش.

«لا أستطيع العيش بهذه الحال بعد الآن». هذه الفكرة بالذات ظلت تتكرر في عقلي دائماً. فجأة بعدها أصبحت احترس واحذر ما كانت تنطوي عليه هذه الفكرة من غرابة الأطوار. «هل أنا واحد أم اثنان؟ إذا كنت لا أستطيع العيش مع نفسي، إذاً يجب أن يكون اثنين مني: (أنا) و (الذات) وربما اعتقدت أن واحدة منها فقط حقيقية».

كنت مذهولاً جداً بهذا الاستنتاج الغريب الذي توقف عنده رأيي وإدراكي - كنت بكامل وعيي، ولكن لم تكن هناك أفكار أخرى. بعدها شعرت أني مشدود إلى ما يشبه دوامة من الحيوية والطاقة. كانت حركة بطيئة أولاً ثم أخذت بعدها بالإسراع. لقد استحوذ علي خوف شديد، وبدأ جسدي بالارتعاش. سمعت الكلمات «قاوم لا شيء»، كما لو أن هذه الكلمات قد خرجت من داخل صدري. أشعر وكان الفراغ بدأ يمتصني، وأن هذا الفراغ كان بداخلي أكثر بكثير من خارجي. فجأة أحسست بلا خوف بعد الآن، وأنا الذي أوقعت نفسي داخل هذا الفراغ. لم تعد لي أي ذكرى لما حدث لي سابقاً بعد الآن.

استيقظت على سقسقة طير خارج نافذتي. لم أسمع سابقاً هكذا صوت في حياتي أبداً. ما زالت عيناي مغمضتين، وتخيل لي صورة ماسة ثمينة. نعم، إذا كانت الماسة تستطيع أن تصدر هكذا صوت، فالصوت الذي سمعته يشبه هذا الصوت حتماً. فتحت عينيَّ. كان أول ضياء للفجر ينفد خلال ستائري. ومن دون أي أفكار شعرت أن هناك ما لا نهاية أبعد وأبعد للضوء الذي نعرفه، وأن ذلك النور الطري المنعش الذي كان ينفد من خلال ستائري هو الحب ذاته. تجمعت الدموع في عيني. نهضت من فراشي وبدأت أتجول في الغرفة. عرفت غرفتي جيداً، لكني الآن عرفت بأني لم أشاهدها حقيقة كما شاهدتها سابقاً. كل شيء بدأ طري وأصلي، كما لو أنه قد خرج للحياة تواً.

التقطت أشيائي، قلم الرصاص، زجاجة فارغة، متعجباً بجمالها وديمومتها جميعاً. ذلك اليوم مشيت متجولاً في المدينة منتعشاً بعبق مطلق لمعجزة الحياة على الأرض، كما لو أني قد ولدت وجئت للحياة للتو.

حتى الخمسة أشهر التي تلتها، عشت في حالة مستقرة عميقة من السكون والسعادة والنشوة. بعدها بدت تخفت في شدتها، ربما لأنها أصبحت لي مسالة أو حالة طبيعية لأني ما زلت قادر للتفاعل في هذا العالم، على الرغم من معرفتي بأن لا شيء (عملته سابقاً) يمكن أن يضيف أي شيء امتلكه وأحس به الآن.

عرفت، طبعاً، أن شيئاً ما عميقاً وذو مغزى مهم حدث لي، لكني لم أستطع فهمه إطلاقاً. بقي الأمر كذلك طوال سبع سنين، بعدها بدأت بقراءة

الموضوعات الروحية وتمضية الوقت مع المعلمين الروحانيين، لذلك أدركت بأن ما يبحث عنه الجميع كان قد حدث لي فعلاً. أدركت أن الضغط الشديد لمعاناتي تلك الليلة قد أجبر وعيي وشعوري على أن يرتد عن التطابق مع تعاستي والخوف الغائر في أعماق ذاتي، الذي هو في النهاية خيال نابع من عقلي وذاكرتي. هذا الارتداد بالتأكيد كان كاملاً مما حدا بهذه الذات الزائفة، والمعاناة من الانهيار، تماماً مثل انتزاع أداة توصيل الكهرباء من لعبة منفوخة. ما تبقى بعدئذٍ كان طبيعتي الحقيقية كما هي حاضرة دائماً (أنا): الشعور والوعي في حالته النقية سابقاً يتطابق مع الأسلوب. لاحقاً تعلمت كذلك الغور في الروح السرمدية ومملكة الخلود التي أدركتها أصلاً وفهمتها على أنها فراغ وباطل وبقيت أشعر بالإثم الكامل حولهما. لقد سكنت نفسي نشوة لا توصف مكرسة لعبادة الله حتى أن تجربتي الأساسية التي وصفتها للتو تبدو باهتة وشاحبة عند المقارنة. عندما حان الوقت، ولمدة ما، لم يتبق لي شيء من طبيعتي المستوية. لا علاقات، لا عمل، لا مأوى، ولا حتى بطاقة الضمان الاجتماعي. لقد أمضيت سنتين تقريباً جالس على مقعد المتنزه في حالة هي أشد وأكثر فرحاً ومتعة على الإطلاق. ولكن حتى أجمل التجارب تأتي وتذهب. ربما التجربة الأساسية أكثر من غيرها من التجارب هي قوة تيار السكينة والطمأنينة التي لم تفارقني منذ ذلك الحين. أحياناً يكون هذا التيار قوياً ومحسوساً تقريباً، وأحياناً أخرى أستطيع أن أشعر به، وفي أوقات أخرى أشعر به موجوداً في مكان ما من ذاكرتي وكياني، مثل لحن بعيد.

لاحقاً، بين الفينة والفينة يأتي شخص ما ويقول لي «أريد ما عندك. هل تستطيع أن تعطيني إياه، أو أرشدني كيف أحصل عليه؟» وأرد بالقول «ها قد حصلت عليه بالفعل. فقط إنك لا تستطيع الشعور به لأن فكرك يصنع الكثير من الضوضاء والتشويش». هذه الإجابة بعدئذٍ بدأت بالنمو لتجد طريقها في هذا الكتاب الذي بين يديك. ولكني قبل أن أعرف هذا الكتاب، كان عندي هوية خارجية مرة أخرى. لقد أصبحت معلّماً روحانياً.

الحقيقة التي تعيش معك

هذا الكتاب يمثل جوهر عملي بقدر ما يمكن أن يحمله من كلمات، مع أناس عاديين ومجموعة صغيرة من الباحثين الروحانيين خلال العشر سنوات الماضية، في أوروبا وأمريكا الشمالية. وبحب وتقدير عميقين، أود أن أشكر هؤلاء الأشخاص الاستثنائيين لشجاعتهم، ولإرادتهم لاعتناق التغيير الروحي، وتحديهم للأسئلة، وجاهزيتهم للاستماع. ولولاهم ما ظهر هذا الكتاب للوجود. إنهم ينتمون إلى ما يسمى بالرواد الروحانيون، وعلى الرغم من أنهم قلة إلا أنهم أخذين بالنمو والزيادة لحسن الحظ: هم أشخاص بلغوا الهدف وأصبحوا مؤهلين لكسر الموروث المتراكم لنمط التفكير الذي استعبد البشر على مدى الدهر.

أنا واثق من أن هذا الكتاب سيجد طريقه إلى الذين هم مستعدون للتحول الروحي الجذري، ويعملون كأداة محفزة له. كذلك آمل أن يصل إلى أولئك الذين سيجدون أنه يستحق كل هذا الاهتمام والاعتبار، على الرغم من أنهم ليسوا مستعدين تماماً للعيش أو التكيف معه. ومن الممكن لاحقاً أن البذور التي يزرعونها عند قراءة هذا الكتاب سوف تندمج مع بذور التنوير التي يحملها كل منا بداخله، وفجأة سيجدون أن تلك البذور سوف تخرج أول أوراقها لتعيش حية بدواخلهم.

الكتاب في شكله الحاضر الذي بدا عليه، عفوي وتلقائي في الاستجابة للأسئلة التي طرحت من قبل الأشخاص في الحلقات الدراسية، صفوف التأمل والتفكير وجلسات التشاور الخاصة، لذلك أبقيت الأسئلة والأجوبة بشكلها العام كما هي. لقد تعلمت وحصلت على الكثير من هذه الصفوف والجلسات وكذلك من السائلين. بعض الأسئلة والأجوبة دونتها حرفياً. البعض الآخر كان عاماً وشاملاً، حتى أستطيع القول إني ربطت أنواع معينة من الأسئلة التي كانت عموماً متشابهة، واستخلصت روح وجوهر هذه الأسئلة لتشكيل أجوبة عامة وشاملة لها. وفي أحيان أخرى، وخلال استمراري بالكتابة، أجد جواباً جديداً بالكامل أكثر عمقاً وأهمية مما عبرت عنه سابقاً. كما أن بعض الأسئلة

الإضافية التي طرحت من قبل المحررين كانت لتعطي وضوحاً أبعد لأهداف معينة وأكيدة.

سوف تجد من الصفحة الأولى إلى الصفحة الأخيرة من هذا الكتاب، أن الحوار المتبادل مستمر بين مستويين مختلفين.

في المستوى الأول، ألفت انتباهك إلى ما يسمى (الزيف) في داخلك. أتكلم عن طبيعة العقل اللا واعي والاختلال الوظيفي باعتبارهما الأكثر والأوسع إظهاراً للسلوك الإنساني، من الصراع في العلاقات إلى الصراع بين الشعوب والأمم. هكذا علم ومعرفة هما مهلكتين، ما لم تتعلم كيف تميز الزيف كزيف كما لو كنت غير المعني والمقصود من هذا - وبهذا لا يمكن للتحول أن يدوم، وستظل دائماً ترتد إلى الوراء غارقاً في الوهم وأشكال الألم. في هذا المستوى أيضاً أريد أن أعبر لك عن عدم خلق ما هو زائف في ذاتك وصعوباتك الشخصية، لذلك ستجد كيف يمكن للزيف ذاته أن يؤيد.

عند المستوى الآخر، أتحدث عن التحول العميق للإدراك البشري - ليس كاحتمال مستقبلي بعيد، ولكنه متوفر الآن - لا يهم من تكون أو أين تكون. معروض عليك أن تحرر نفسك من العبودية التي استحوذت على إدراكك وعقلك، فادخل في حالة الوعي والإدراك المضيئة واستمر بها كل يوم في حياتك.

عند هذا المستوى للكتاب، الكلمات ليست دائماً مهتمة بالمعلومات. ولكنه قد صمم في أغلب الأحيان لسحبك إلى هذا الوعي الجديد. وعند كل قراءة مرة بعد أخرى أحاول أن أخذك معي إلى تلك الحالة السرمدية للوعي الشديد الحاضر في اللحظة، ليعطيك مذاقاً رائعاً للتنوير. حتى يكون بإمكانك أن تجرب ما أتكلم عنه، قد تجد هذه الفقرات في حالة ما معادة مراراً وتكراراً. وعلى أي حال، عندما تشعر بذلك، أؤمن أنك ستدرك بأنها تحتوي على شحنات قوية للقوى الروحية، التي ربما قد تصبح لك الأجزاء الأكثر ربحاً وفوزاً من هذا الكتاب. والأكثر من ذلك، منذ اللحظة التي يحمل فيها أي شخص بذور التنوير بداخله، وكثيراً ما أجد نفسي متوجهاً إلى دواخله وأشعر بأني ساكن خلفه في أعماق ذاته التي تعرفت للتو على الحقيقة الروحية التي اسمع صداها، واستمد القوة منها.

إن وضع علامة الوقوف {بعد العبور المؤكد هو اقتراح لأن تتوقف عن القراءة للحظات، لكي تشعر حتى هذه اللحظة، وتختبر صحة ما قيل التوة. ربما في أماكن أخرى من النص ستفعل ذلك بعفوية.

حالما تبدأ بقراءة الكتاب، معاني الكلمات مثل (الوجود) أو (الروح)، قد لا تبدو لك واضحة في البداية. فقط استمر وتابع القراءة. الأسئلة أو المواضيع التي غالباً ما تأتي في فكرك ورأيك تبدو غير واضحة كما قرأتها، ستجد أجوبتها لاحقاً في هذا الكتاب، أو أنها قد تنطفئ لكونها غير ذات معنى كلما توغلت بأعماق أبعد في التعلم - وفي داخل نفسك.

لا تقرأ بعقلك فقط. كن منتبهاً لأي (استجابة للشعور) لما قرأته بإحساس للتعرف على دواخل نفسك. أنا لا أستطيع إطلاعك على أي حقيقة روحية داخلك لم تعرفها حتى الآن. كل ما أستطيع عمله هو تذكيرك بما هو منسي. هذه المعرفة الحية منذ القدم والمتجددة دائماً وأبداً، هي التي ستنشط وتحرر دواخلك في كل خلية من خلايا جسدك.

يريد العقل دائماً أن يقارن ويصنف ويطابق، ولكن هذا الكتاب سيكون الأفضل لك فيه ألاّ تحاول أن تقارن علم المصطلحات الفنية مع بقية فنون التعليم، وألا ستجد نفسك على الأغلب مشوّشاً. لقد استخدمت كلمات مثل «العقل»، «السعادة» و «الوعي» بطرائق ليس من الضروري أن تكون لها علاقة أو ارتباط مع بقية التعاليم. لا تحاول الالتصاق بكل كلمة. إنها مجرد سلم سرعان ما تترك درجاته خلفك.

في بعض الأحيان عندما اقتبس واستشهد بكلمات السيد المسيح أو بوذا من كتاب (A Course in Miracle) أو من تعاليم أخرى، لم تكن غايتي المقارنة أبداً، وإنما بشد انتباهك إلى حقيقة «الجوهر» الذي كان دائماً وأبداً واحداً في التعاليم الدينية، على الرغم من مجيئه في صيغ متعددة وبعض هذه الصيغ، مثل الديانات القديمة، التي أصبحت مغشاة تماماً بأشياء غريبة ودخيلة حتى أصبح جوهرها الروحي مبهماً بالكامل تقريباً بواسطتها. لذلك وعلى نطاق واسع، فإن معانيها الحقيقية العميقة لم تعد تفهم وتدرك وضاعت قوتها التحويلية - خاصة لهؤلاء القراء

الذين يتبعون تلك الديانات والتعاليم، أقول لهم: ليس هناك حاجة للذهاب إلى أي مكان آخر للبحث عن الحقيقة. دعني أريك كيف تذهب إلى أعماق أبعد لما تمتلكه فعلاً.

يمكن أن يكون هذا الكتاب رؤية واضحة لإعادة النظر بحالتنا في هذا الزمان، وبين التعاليم الروحية السرمدية التي هي جوهر كل الأديان، لا نستمد فقط من مصادرها الخارجية، ولكن من حقيقة المصدر الواحد الذي بدواخلها، لأنها لا تحتوي على نظريات أو تأملات. أنا أتكلم عن تجربة ذاتية، ولو أنني أحياناً أتكلم بقوة، لأقطع عبرها الطبقات الثقيلة المتراكمة للمقاومة الفكرية، ولكي أصل إلى ذلك المكان في داخلك، الذي تعرفه أصلاً كما أعرفه أنا حيث تدرك الحقيقة عندما تسمع. ستشعر عندئذٍ بالسمو والارتقاء بالحياة، كأن شيء بداخلك يقول «نعم، أعرف أن هذا صحيح».

أنت لست رأيك

العائق الأعظم للتنوير

التنوير - ما هو؟

لأكثر من ثلاثين عاماً، اعتاد متسول الجلوس على جانب الطريق - وفي أحد الأيام كان رجل غريب يتمشى قريباً منه. «أتعطيني بعض النقود؟» تمتم المتسول، عارضاً كعادته قبعته الخاصة ليضع له الناس فيها النقود. قال الغريب «لا أملك شيئاً أعطيك إياه» ثم سأل المتسول «ما هذا الذي تجلس عليه؟» أجاب المتسول «لا شيء» «أنه مجرد صندوق قديم أجلس عليه منذ زمن طويل». سأل الغريب «هل نظرت يوماً ما بداخله؟» فأجاب المتسول «لا»، ما قصدك من ذلك؟ لا يوجد شيء بداخله. رد الغريب وبإلحاح على المتسول «ألقِ نظرة على ما بداخله». حاول المتسول فتح الغطاء بدهشة وتعجب، لم يكن يصدق ما رأته عيناه، صندوق مليء بالذهب.

أنا هو ذلك الغريب الذي لا يملك شيء يعطيك إياه والذي يقول لك انظر ما بالداخل. ليس داخل أي صندوق كما ذكرته في القصة الرمزية سابقاً، ولكن في مكان أقرب إليك بكثير: داخل نفسك.

وبالتأكيد سترد علي «أني لست المتسول»، أستطيع أن اسمع ما تقول.

هؤلاء الذين لم يجدوا غناهم الحقيقي، الذي هو الفرح المشع للوجود وللأعماق، والسكينة الثابتة التي تأتي معه، أولئك هم الفقراء، حتى لو ملكوا الثراء المادي العظيم، لأن مظهرهم الخارجي يبحث عن فتات المتعة والإشباع، عن الشرعية والصلاح، للأمان والحب، بينما هم بدواخلهم يحملون كنز يعطيهم كل هذه الأشياء إضافة إلى ما هو أعظم ولا نهاية له من أي شيء في العالم يمكن أن يعطيه.

تستحضر كلمة التنوير فكرة بعض الإنجاز الإنساني جداً، و (الأنا) تحب البقاء كذلك، لكن ببساطة أن حالتك الطبيعية أحست بالوحدانية مع من تكون. إنها حالة من الربط الراسخ بلا حدود، والشيء الذي له صفات متناقضة ظاهرياً تقريباً، هو بشكل أساسي أنت، بل حتى أعظم بكثير منك. إنه يجد طبيعتك الحقيقية ما بعد الاسم والهيئة. إن عدم القدرة على الشعور بهذا الربط يزيد وهم الانفصال، عن نفسك وعن العالم حولك، عندئذٍ ستدرك، بوعي أو من دون وعي كأنك تشظيت إلى أجزاء. سيظهر الخوف، الصراع معه أو من دونه سيصبح القاعدة والمعيار.

يعجبني تعريف بوذا البسيط للتنوير وهو «نهاية المعاناة». لا يوجد شيء إنساني في ذلك، أيوجد شيء؟ طبعاً كتعريف فإنه ليس كاملاً، إنه يخبرك فقط أن التنوير يعني نهاية المعاناة أم لا. لكن ماذا يتبقى عندما لا تكون هناك معاناة أكثر؟ لقد سكت بوذا عن ذلك، وسكوته يفهم ضمنياً أنك ستكتشف ذلك بنفسك. يستعمل بوذا التعريف السلبي لكي لا يجعل العقل يحوله إلى إيمان أو طاعة إنسانية، وهدف من المستحيل عليك أن تناله. وعلى الرغم من هذا الحذر، فأغلبية البوذيون يؤمنون بأن التنوير لبوذا وليس لهم، على الأقل ليس في هذه الحياة.

استخدمت كلمة (الوجود) هل تستطيع شرح ماذا كنت تعني بذلك؟

إن الوجود سرمدي، حاضر دائماً في حياة الفرد تحت أشكال لا تعد ولا تحصى للحياة الخاضعة للولادة والموت. والوجود على أي حال، ليس داخلنا فقط ولكنه عميق أيضاً مع كل شكل أكثر سرمدية مثل الروح الخفية، غير المنظورة وغير القابلة للخراب والتلف. وهذا يعني سهولة الوصول إليك كما هو الحال بالنسبة لأعماق ذاتك، وطبيعتك الحقيقية. ولكن لا تحاول أن تتمسك به في عقلك. ولا تحاول أن تفهمه. تستطيع ذلك فقط عندما يكون عقلك يقظاً دائماً. عندما تكون حاضراً، وعندما يكون انتباهك كاملاً وشديداً في اللحظة، هناك ستشعر بالوجود الذي لا يمكن أن يفهم عقلياً. ولكي تسترد وعي (الوجود) والبقاء في تلك الحالة من الشعور بالإدراك. عندئذٍ سيكون التنوير.

عندما تقول (الوجود) هل أنت تتحدث عن الله؟ إذا كنت كذلك. إذاً لماذا تقولها؟

أصبحت كلمة الله فارغة من المعنى خلال آلاف السنين من الاستعمال الخاطئ. وأعني بالاستعمال الخاطئ لأولئك الناس الذين لم يلقوا حتى نظرة خاطفة على العالم المقدس، والاتّساع اللا منتهي وراء تلك الكلمة، استعملوها باقتناع شديد كما لو أنهم عرفوا ما يتحدثون عنه، أو الذي يتجادلون ضده، وكأنهم عرفوا من هذا الذي ينكرونه. هذا الاستعمال الخاطئ أدى إلى ظهور الاعتقادات الواهية، المزاعم، والأوهام الذاتية، مثل «إلهي أو إلهنا هو الله الحقيقي الوحيد، وإلهك خاطئ». أو عبارة نيتشه المشهورة «الله ميت».

لا كلمة «الله» ولا كلمة «الوجود» ولا أي كلمة أخرى يمكن أن تعرف أو توضح الحقيقة الفائقة الوصف وراء تلك الكلمة. لذا فالسؤال المهم الوحيد سواء كانت الكلمة مساعدة أو عائق في تمكنك من مواجهة ما تقصده أو تشير إليه تلك الكلمة. هل تشير ذات الكلمة إلى المعنى والقصد من ورائها إلى الحقيقة السامية، أو تعير نفسها بسهولة كبيرة لتصبح ليست أكثر من فكرة في رأسك لما تؤمن به، معبود عقلي؟

إن كلمة (الوجود) لا توضح أي شيء، وعلى أي حال، (الوجود) له الفائدة التي هي المفهوم المفتوح. إنه لا يحول المخفي غير المنتهي إلى كيان محدود، وإنه من المستحيل تكوين صورة ذهنية له. لا أحد يستطيع أن يدعي امتلاك حصري للوجود. إنه جوهرك الخاص، يصل إليك في الحال كشعور لحضورك الخاص، إن إدراك وفهم (أنا) التي تسبق دائماً أنا هذا أو أنا ذاك، ما هي إلا خطوة صغيرة من كلمة (الوجود) الواسعة التجارب والخبرات.

ما العائق الأعظم لتجربة هذه الحقيقة؟

إن المماثلة والتطابق مع ذهنك والتي تجعل الأفكار معقدة - غير قادرة على إيقاف التفكير الذي هو بحد ذاته حزن رهيب، ولكننا لا ندرك ذلك لأن الجميع يعانون منه،

ولهذا يمكن اعتباره حالة طبيعية. هذا التشويش الذهني المستمر يمنعك من إيجاد ذلك العالم من السكون الروحي غير المنفصل عن الوجود. كما أنه يخلق أفكار ذهنية خاطئة تلقي بظلالها الخوف والمعاناة. ولاحقاً سوف نلقي نظرة على كل تلك التفاصيل.

الفيلسوف ديكارت، اعتقد أنه قد وجد القاعدة الأقرب للحقيقة بعبارته المشهورة «أنا أفكر، فأنا موجود» وفي الحقيقة أنه قد أعطى تعبيراً لقاعدة هي الأكثر خطأً: لموازنة التفكير مع الوجود والمطابقة مع التفكير. يكون المفكر المعقد، والذي يعني على الأغلب كل فرد يعيش في حالة من الانفصال الظاهر والواضح، في عالم معقد وجنوني من الصراعات المستمرة، عالم يعكس التجزئة المتزايدة دائماً وأبداً للعقل. التنوير حالة كليّة من الوجود المتّحد. وبالتالي الآمن المطمئن. المتّحد بالحياة ومظهرها الخارجي وبالعالم. تماماً كما هو الحال في أعماق نفسك وحياتك غير الظاهرة، منسجماً مع الوجود. التنوير ليس فقط نهاية المعاناة وتضارب الوعي الداخلي والخارجي، بل أيضاً نهاية الاستعباد المرعب للتفكير المتواصل. ما هذه الحرية التي لا تُصدّق!

المطابقة مع عقلك تخلق ستاراً مبهماً، غير شفاف للفهم، للعلامات، للصور، للكلمات، للأحكام، والتحديد الذي يعيق كل العلاقات الحقيقية أنه يقف بينك وبين نفسك، بينك وبين أصدقائك رجالاً ونساءً، بينك وبين الطبيعة، بينك وبين الله. إنه هذا الستار من الأفكار التي تخلق وهم الانفصال، ذلك الوهم الذي يفصل بالتمام بينك وبين (الآخرين). بعدها سوف تنسى تلك الحقيقة الجوهرية تحت حدود المظهر الجسدي والمنتشرة بأشكال عديدة، إنك واحد مع الكل، لذلك أقصد بـ (تنسى) أنك لن تشعر بالوحدانية بعد الآن كدليل ذاتي للواقع والحقيقة. قد تؤمن به ليصبح حقيقة، ولكنك لا تعرف أن كانت هي الحقيقة فعلاً. إيمان قد يكون مريحاً فقط من خلال تجاريك الشخصية، لكنه على أي حال قد يصبح طريقاً للتحرر.

لقد أصبح التفكير مرضاً. مرض يحدث عندما تخرج الأشياء عن الموازنة، مثلاً، ليس خطأً عندما تعرف بأن الخلايا تنقسم وتتكاثر في الجسم، ولكن عندما يستمر الانقسام بمعدلات متزايدة غير مستقرة عن المعدل الطبيعي للعضو، عندئذٍ يحصل المرض.

ملاحظة: العقل هو أداة جليلة ورائعة إذا استخدم بطريقة صحيحة، أما إذا استخدم بطريقة خاطئة فسيصبح أداة هدامة. ولكي نجعله على نحو مضبوط وصحيح ودقيق فإن احتمالات استخدامه بطريقة خاطئة ستكون نادرة جداً - عادة أنت لا تستخدمه على الإطلاق بل هو الذي يستخدمك. وهذا هو المرض. إنك تعتقد أنك عقلك، وهذا هو الوهم بحد ذاته. وبذلك ستكون تلك الأداة قد تغلبت عليك.

لست متفقاً تماماً على أنه من الصحيح أن أفكر بأشياء كثيرة من دون هدف. مثل أغلب الناس. ولكن ما زال باستطاعتي أن أختار باستخدام عقلي للحصول على أشياء كاملة. وهذا ما أفعله كل الوقت.

إن حل الكلمات المتقاطعة، أو بناء قنبلة ذرية، لا يعني أنك تستخدم عقلك. وتماماً كما يحب الكلب مضغ العظام، يحب العقل أيضاً غرس أنيابه في الصعوبات والمشكلات. ولهذا نجده يلجأ إلى حل الكلمات المتقاطعة وبناء قنبلة ذرية، لا يوجد لك أي اهتمامات في أشياء أخرى. دعني أسالك هذا السؤال: هل تستطيع أن تتحرر من عقلك كلما أردت ذلك؟ وهل وجدت زر (الإغلاق)؟

أأنت جاد بإيقاف التفكير ككل؟ لا. لا أستطيع. ربما فقط لدقيقة أو دقيقتين.

إذاً فالعقل هو الذي يستخدمك. إنك تطابقه من دون وعي، حتى إنك لا تعرف أنك عبد له. لقد تملكك دون أن تعرف ذلك، وبهذا ستأخذ شخصك المملوك على أنه أنت. إن البداية للحرية هي أن تدرك أنك لست الشخصية المملوكة - العقل. إن معرفة هذا يساعدك لملاحظة الشخصية. في اللحظة التي تبدأ بها (مراقبة العقل)، يصبح الحد الأعلى للوعي نشيطاً. بعدها ستبدأ بإدراك وجود عالم واسع من الذكاء وراء التفكير، هذا التفكير ما هو ألا واجهة صغيرة جداً للذكاء - وستدرك أيضاً أن جميع الأشياء التي حدثت صحيحة - الجمال، الحب، الإبداع، الفرح، السكينة الروحية - تظهر من وراء العقل. عندها ستبدأ بالاستيقاظ.

حرر نفسك من عقلك

ماذا تعني بالضبط (مراقبة العقل)؟

حين يذهب شخص ما إلى الطبيب ويقول له «إني أسمع صوتاً في رأسي»، فبالتأكيد سيرسل الطبيب هذا الشخص إلى الطبيب النفساني. تلك هي الحقيقة، وبطريقة مشابهة تماماً، عملياً كل واحد منا يسمع صوتاً، أو عدة أصوات في رأسه كل الوقت: التفكير اللا طوعي يستمر ويتقدم حتى إنك لا تدرك أنك تملك القوة لإيقافه.

من المحتمل أنك قد تقربت من بعض الناس (المجانين) في الشارع يتكلمون أو يدمدمون مع أنفسهم بطريقة جنونية. حسناً، ذلك ليس مختلفاً كثيراً عمّا يفعله كل الناس الآخرون (الطبيعيون)، فقط انك لا تفعل هذا خارج بيتك بصوت مرتفع. الصوت يعلق، يتأمل، يحكم، يقارن، يشكو، يرغب، لا يرغب، وهكذا. الصوت ليس بالضرورة أن يكون مناسباً من الحالة التي تجد نفسك فيها بالوقت ذاته؛ أنه قد ينعش الحاضر أو الماضي البعيد أو يصور لك ويؤهلك إلى حالات مستقبلية ممكنة. هذا يصور الأشياء على أنها في الطريق الخطأ أو نتاج سلبي؛ وهو ما يسمونه القلق. وفي أوقات أخرى يرافق هذا التعقب الصوتي صور مرئية أو شريط سينمائي ذهني. وحتى لو كان الصوت مناسباً مع الحالة الحاصلة، فسوف يفسره بلغة الماضي. هذا بسبب أن الصوت يعود إلى عقلك المكيف، الذي هو نتيجة لكل تاريخك الماضي كما هو الحال مع موروثك الثقافي. لذا إنك ترى وتحكم الحاضر من خلال عيون الماضي لتحصل على مشهد محرف بالكامل منه. وليس من غير الشائع أن يكون الصوت أسوأ عدو للفرد. يعيش في رأس العديد من الناس والذي يمكن أن نسميه (الفاني) الذي يهاجمهم ويعاقبهم باستمرار ويستنزفهم. إنه السبب في التعاسة المكتومة، وكذلك الحال مع المرض.

إن الأخبار السعيدة التي يمكن أن تحرر نفسك من عقلك، هي السبيل الوحيد للتحرير الحقيقي. تستطيع أن تخطو الخطوة الأولى الآن. ابدأ بالاستماع إلى

ذلك الصوت في رأسك كلما استطعت. ادفع بانتباه خاص إلى أي أفكار مثالية متكررة، هذه التسجيلات الصوتية التي ربما قد غرقت في رأسك لسنوات عديدة. وهذا ما أعنيه بـ (مراقبة العقل)، التي يمكن القول بطريقة أخرى: استمع إلى الصوت في رأسك، كن موجوداً كشاهد حضور.

ʃ

عندما تصغي إلى ذلك الصوت، اصغِ بتجرد للقول، ولا تحكم. لا تحكم أو تدين ما سمعته، وعندما تفعل ذلك سيعني لك أنه الصوت ذاته الذي دخل ثانية عبر الباب الخلفي. سوف تدرك حالاً: هناك هو الصوت وها أنا أصغي إليه، راقبه، وأن إدراك وفهم هذه (الأنا) هو جوهر حضورك وليس فكرة، بل نهوض ناشئ لما وراء العقل.

عندما تصغي إلى فكرة ما، ستكون حذراً ليس من الفكرة فقط ولكن أيضاً من نفسك كشاهد على هذه الفكرة. وأن بعد جديد من الوعي قد دخل. وبينما أنت تصغي إلى الفكرة، تشعر بحضور الوعي - أعماق نفسك - وراء أو تحت الفكرة، كما كانت. بعدها تفقد الفكرة قوتها فيك وسرعان ما تخمد وتغور، لأنك لا تستطيع بعد الآن أن تستحث العقل من خلال المطابقة معه. هذه هي بداية النهاية للتفكير اللا طوعي المعقد.

عندما تخمد وتغور الفكرة، ستجرب عدم الاستمرارية في المجرى العقلي - ثغرة (من دون عقل). في البداية ستكون هذه الثغرة قصيرة، ربما لبضعة ثواني، ولكن تدريجياً ستصبح أطول. عندما تحدث هذه الثغرات، سوف تشعر بالسكون الأكيد والطمأنينة داخلك. هذه هي البداية لحالتك الطبيعية من الشعور بالوحدانية مع الذات، التي عادة ما تحجب من قبل العقل. مع الممارسة، الشعور بالسكون والطمأنينة سوف يتعمق. وفي الحقيقة انه لا توجد نهاية لهذا العمق - سوف تشعر أيضاً بفيض لطيف من الفرح ينبعث من أعماقك: إنه فرح الوجود.

إنها ليست حالة تشبه الغشاوة على الإطلاق. لا يوجد أي فقدان للوعي هنا. العكس هو الصحيح. وإذا كان ثمن الطمأنينة هو إنقاص وعيك، وثمن السكون هو الافتقار إلى الحيوية والنشاط، إذاً فهما لا يستحقان أن تمتلكهما. في هذه الحالة من الترابط الروحي ستكون أكثر نشاطاً، أكثر يقظة من حالة مطابقة العقل. ستكون حاضراً بالكامل وسترفع أيضاً الترددات الاهتزازية في حقل الطاقة التي تعطي الحياة للجسد البشري.

كلما تعمقت أكثر في عالم اللا عقل، كما يسمى في الشرق أحياناً. ستشعر بحضورك الذاتي النقي بقوة وفرح لا مثيل لهما لكل ذلك التفكير، لكل العواطف والأحاسيس، لكل جسدك، كذلك الحال مع العالم الخارجي سيصبح غير مهم نسبياً بالمقارنة معه. ومع ذلك هذه ليست أنانية بل حالة من التخلي عن النفس تأخذك لما وراء ما فكرت فيه سابقاً بنفسك). ذلك الحضور في جوهره هو أنت وفي نفس الوقت أكبر وأعظم مما تتصوره أنت. ما أحاول أن أنقله هنا قد يرسخ بصورة متناقضة، ولكني لا أجد سبيلاً آخر يمكنني من التعبير عنه.

∫

بدلاً من (مراقبة العقل)، تستطيع أيضاً وببساطة خلق ثغرة في مجرى العقل وذلك بتوجيه التركيز لانتباهك للحالة التي أنت فيها، ليصبح الوعي شديداً في تلك اللحظة الحاضرة. هذا هو الشيء المقنع والمرضي الذي تعمله. بهذه الطريقة ستسحب وعيك بعيداً عن تأثير العقل وتخلق ثغرة في اللا عقل التي تجد فيها نفسك بدرجة عالية من اليقظة والنشاط والحذر ولكن ليس التفكير. هذا هو جوهر العلاج.

∫

إن الخطوة الفعالة الوحيدة عبر رحلتك باتجاه التنوير هي: تعلم ألاّ تطابق عقلك. في كل وقت تخلق فيه ثغرة في مجرى العقل، وسينمو ويقوى نور وعيك. وستلاحظ نفسك مبتسماً يوم كما لو كنت تبتسم لسلوك طفل صغير، وكأنك لم تأخذ الأمر على محمل الجد، كما لو أن أحاسيس نفسك لا تعتمد عليها.

التنوير: يعلو فوق التفكير

هل التفكير جوهري لنعيش في هذا العالم؟

إن عقلك عبارة عن آلة، أداة. وجد ليستعمل لغرض محدد، وعندما يكمل الغرض، ترميه أرضاً. وإذا كان الأمر كذلك، أستطيع القول أن حوالي ٨٠-٩٠٪ من تفكير معظم الناس ليس فقط معاداً وعديم الفائدة فحسب، بل اختلال في وظيفته، وطبيعته السلبية على الأغلب، والتي كثير منها مؤذٍ. راقب عقلك وستجد أن ذلك صحيح. ويؤدي إلى تسريب خطير في الطاقة الحيوية.

إن هذا النمط من التفكير المعقد هو في حقيقة الأمر إدمان. كيف يوصف الإدمان؟ ببساطة هكذا: تشعر أنه لم يعد باختيارك أن تتوقف. يبدو لك أقوى منك. يعطيك إحساس خاطئ بالمتعة، تلك المتعة التي تتحول بثبات إلى ألم.

لماذا علينا الإدمان على التفكير؟

لأنك تتطابق معه، وهذا يعني أنك تشتق إحساسك بالذات من محتويات ونشاط عقلك. ولأنك تؤمن أنك ستتوقف كذات إذا توقفت عن التفكير. وكلما كبرت، ستشكل صورة ذهنية لـ "من أنت"، مبنية على أساس شخصيتك ومستواك الثقافي. وقد نسمي شبح الذات هذا (الأنا). إنه يتوقف على نشاط العقل ويبقيه مستمراً أثناء التفكير المتواصل. وإن دور (الأنا) يعني اختلاف الأشياء باختلاف الأشخاص، ولكني عندما استعمله هنا أعني به الذات الزائفة، المخلوقة بتطابق غير واع مع العقل.

عند (الأنا)، اللحظة الحاضرة نادراً ما تبقى، فقط الماضي والمستقبل يعتبران مهمان. هذا الانقلاب الإجمالي للحقيقة يعتمد على أن في أسلوب (الأنا) يكون العقل في حالة اختلال وظيفي. يهتم دائماً ببقاء الماضي حياً، ومن دونه - من أنت؟ إنه بحد ذاته مشروع متواصل للمستقبل يؤكد استمراريته للبقاء ويبحث عن بعض التحرر أو الإنجاز هناك. ويقول «يوم ما، عندما يحدث هذا أو ذاك أو غيرها، سأكون بخير، سعيداً ومطمئناً». حتى وإن بدا (الأنا) مهتماً بالحاضر، فإنه ليس الحاضر الذي يراه: إنه لا يدركه بالكامل ولأنه ينظر إليه من خلال عينيه كماضٍ. أو قد يصير الحاضر وسيلة للنهاية، تلك النهاية الجاثمة دائماً في مخيلة عقل المستقبل. راقب عقلك وسترى كيف يعمل.

إن اللحظة الحاضرة هي مفتاح التحرر. ولكنك لا تستطيع إيجاد اللحظة الحاضرة ما دمت تؤمن أنك أنت عقلك.

> لا أريد أن أفقد قابليتي للتحليل والتمييز. لا أمانع أبداً بالتعلم لأفكر بوضوح أكثر. وبطريقة أكثر تركيزاً. ولكنني لا أريد أن أفقد عقلي. إن هبة التفكير هي أثمن حاجة فلكها. من دونها. لأصبحنا تماماً مثل أي جنس حيواني آخر.

إن هيمنة العقل ليست أكثر من مرحلة في تقييم الإدراك. نحن بحاجة إلى أن نخطو المرحلة القادمة الآن كحالة طارئة. وإلا سوف يدمرنا العقل ونصبح كالوحش.

إن التفكير والوعي غير مترادفان. فالتفكير ما هو إلا مظهر صغير من الوعي. والفكرة لا يمكن أن تتكون من دون الوعي، لكن الوعي لا يحتاج إلى التفكير.

التنوير يعني السمو فوق التفكير، غير متراجع تحت حد التفكير، هذا الحد الذي يميز الإنسان عن الحيوان والنبات. وفي حالة التنوير، ستظل تستخدم عقلك المفكر عند الحاجة، ولكن بطريقة أكثر تركيزاً وتأثيراً من السابق. وعلى الأغلب سوف تستعمله لأغراض عملية، ولكنك ستكون

خالياً من مخاطبة دواخلك اللا إرادية، وهناك ستجد السكون الروحي. عندما تقوم باستخدام عقلك، خاصة عند الحاجة إلى الحلول الإبداعية، ستوزع كل الدقائق القليلة بين التفكير والسكون، بين العقل واللا عقل. اللا عقل هو وعي من دون تفكير. فقط بتلك الطريقة يمكن أن تفكر بإبداع، وبتلك الطريقة فقط يكون للتفكير قوة حقيقية. التفكير وحده، عندما لا يكون متصلاً مع العالم الواسع للوعي، سرعان ما يصبح عقيماً، وجنونياً ومدمراً.

العقل هو آلة البقاء الجوهرية، يهاجم ويدافع ضد العقول الأخرى، يجمع ويخزن ويحلل المعلومات - هذا ما هو جيد فيه، ولكنه ليس في كل مبدعاً. كل الفنون الحقيقية، تخلق من مكان في اللا عقل، من السكون الروحي. بعدها يعطي العقل شكلاً إلى الحاضر الإبداعي أو التبصر. حتى العلماء العظماء قد أقروا بأن اختراعاتهم الإبداعية تأتي في وقت الهدوء الذهني. إن النتيجة المذهلة للأبحاث الوطنية الواسعة بين أبرز علماء الرياضيات الأمريكيين، بالإضافة إلى أينشتاين، كانت طريقة اكتشاف أعمالهم بذات التفكير (فقط يمثل دوراً ثانوياً في الإنجاز، وحالة حاسمة وباتّة في العمل الإبداعي ذاته). لذلك أود أن أقول أن أكثرية العلماء ليسوا مبدعين. ليس بسبب عدم معرفتهم كيف يفكرون ولكن بسبب عدم معرفتهم وقف التفكير.

لم يكن بواسطة العقل، ولا بواسطة التفكير، تلك المعجزة العظيمة، معجزة وجود الحياة على الأرض وخلق الإنسان واستمرار الحياة. لا بد من وجود ذكاء في ذلك العمل أبعد وأعظم من العقل. كيف يمكن لخلية بشرية مفردة بمقياس ١/١٠٠٠ من الإنش من الحامض النووي داخل الجسم والتي تتجاوز الواحدة منها سعة معلومات يمكن أن تملأ ١٠٠٠ كتاب ذو ٦٠٠ صفحة؟ وكلما تعلمنا أكثر عن وظائف الجسم، كلما أدركنا أكثر كم واسع هذا الذكاء في عمله داخل الجسم وكم قليل ما نعرف عنه. عندما تعيد ربط العقل مع ذلك، سيصبح أعجب أداة. عند ذاك سيخدم أشياء أعظم منه.

الإحساس: هو رد فعل الجسد لعقلك

ماذا حول الأحاسيس؟ أنا أدرك وأفهم بأحاسيسي أكثر من عقلي

العقل، بقدر ما تعنيه هذه الكلمة، ليس مجرد تفكير. إنه يضيف إلى أحاسيسك حاله حال كل الأشكال الخلاقة للانفعالات الذهنية اللا إرادية. يظهر الإحساس في المكان الذي يلتقي به العقل مع الجسد. إنه رد فعل الجسد لعقلك - أو ربما نقول، أنه انعكاس لعقلك في الجسد. مثلاً، عندما يهاجم التفكير أو يكون عدائياً سوف يخلق بناء من الطاقة في الجسد والتي ندعوها الغضب. ويصبح الجسد مستعداً للقتال. وهو ذلك التفكير الذي يجعلك مهدداً جسدياً أو نفسياً، مسبباً للجسد التقلصات والانقباضات وهذا هو الجانب الجسدي لما ندعوه الخوف. وقد أظهرت الأبحاث أن الانفعالات القوية تسبب أيضاً تغيرات في الكيمياء الحيوية للجسد. هذه التغيرات تمثل الواجهة الجسدية أو المادية للإحساس. طبعاً أنت لست واعياً دائماً لكل تلك العينات من تفكيرك، وغالباً عن طريق مراقبة انفعالاتك وأحاسيسك التي تستطيع أن تظهرها كوعي وإدراك.

وكلما تطابقت أكثر مع تفكيرك، ما تحب ولا تحب، الأحكام والتفسيرات، التي يمكن القول إنها الحضور القليل لك ومع المراقبة الواعية، ستولد شحنة أقوى للطاقة الانفعالية، سواء كنت مدركاً لها أم لا. إذا كنت لا تشعر بأحاسيسك وانفعالاتك، وإذا انقطعت عنها، إنك في آخر الأمر سوف تجربها بصورة واضحة كإنسان مثل المشكلات والاعتراضات. والكثير من البحوث حول هذا الموضوع قد كتبت في السنوات السابقة، ولا نريد الخوض فيها هنا. وكثير من النماذج والعينات العاطفية اللا إرادية قد تتجلى كحدث خارجي حين حدوثه. مثلاً، لقد لاحظت أناس يحملون الكثير من الغضب داخلهم دون أن يكونوا واعين أو منتبهين له. ولكن من دون التعبير عنه، سيصبحون أكثر احتمالاً لتعرضهم لهجوم لفظي أو جسدي من قبل أشخاص غاضبين آخرين، ولأسباب غير واضحة عادةً.

إذا كانت لديك أي صعوبات للشعور بأحاسيسك وانفعالاتك، أبدأ بتركيز انتباهك لحقل الطاقة الروحية في جسدك. اشعر بالجسد من داخلك. هذا سوف يجعلك في تماس مع أحاسيسك.

أ

تقول أن الإحساس هو انعكاس العقل في الجسد. ولكن في بعض الأوقات هناك صراع بين الاثنين. العقل يقول (لا) بينما الإحساس يقول (نعم).

إذا كنت حقاً تريد أن تعرف عقلك، الجسد سيعطيك دائماً انعكاس صادق، لذلك تمعن في الإحساس أو الأفضل (اشعر) به في جسدك. إذا كان هناك صراع ظاهر بينهما، التفكير سيكون الكذب، والإحساس سيكون الصدق. ليس الصدق المطلق لـ "من أنت"، بل الصدق القريب من حالة عقلك في اللحظة التي أنت فيها.

الصراع بين الأفكار السطحية والعمليات الذهنية اللا إرادية هو بالتأكيد أمر شائع. ومع ذلك أنت لست قادراً على تحول نشاط عقلك اللا إرادي إلى الإدراك كأفكار، ولكن سينعكس دائماً في الجسد كإحساس، وبهذا تستطيع أن تصبح واعياً ومدركاً. لملاحظة الإحساس بهذه الطريقة هو بالأساس نفس الاستماع أو ملاحظة فكرة، التي وصفتها سابقاً. الفرق الوحيد هو أنه عندما تكون الفكرة في رأسك، يملك الإحساس عنصراً مادياً قوياً تشعر به قبل كل شيء في الجسد. بعدها تستطيع السماح للإحساس أن يتواجد هناك من دون أن يسيطر عليك - لم تعد بعد ذاك (أنت) الإحساس: ستكون أنت المراقب، والحضور الملاحظ. إذا جربت ذلك كل ذلك اللا وعي فيك سيتحول إلى وعيٍ مضيء.

هل ملاحظة أحاسيسنا مهمة مثلما هي مهمة ملاحظة أفكارنا؟

نعم، اجعلها عادة عندك أن تسأل نفسك: ماذا يحدث في داخلي هذه اللحظة. سيأخذك هذا السؤال إلى الاتجاه الصحيح، ولكن لا تحلل، راقب فقط، وركز

انتباهك من داخل جسدك، أشعر بحيوية الإحساس - إذا لم يكن هناك أي إحساس حاضر، خذ انتباهك إلى أعماق أبعد دواخل حقل الطاقة لجسدك. إنها الباب المؤدي إلى الوجود.

∫

إن الإحساس عادة يمثل نمط التفكير الموسع والمحفز، وفي كثير من الأحوال وبسبب شحنه للطاقة الحيوية الخلاقة، فليس من السهل أولياً استمراره بصورة كافية تمكنه من مراقبته. إنه يريد أن يهزمك، وعادة ما ينجح في ذلك - ما لم يكن هناك حضور في داخلك. إذا انسحبت إلى المطابقة اللا واعية مع الإحساس خلال نقص الحضور، وهذا طبيعي، فإن الإحساس سيصبح مؤقتاً (أنت). وكثيراً ما تقيم حلقة مفرغة بين تفكيرك وبين الإحساس: كل يغذي الآخر. إن التفكير النموذجي يخلق انعكاساً عظيماً لنفسه على شكل إحساس، وإن الترددات الاهتزازية للإحساس تحافظ على تغذية التفكير الأصلي النموذجي - وبالتواجد والتمعن الذهني للوضعية، أو الحدث، أو الفرد الذي يدرك سبب الإحساس، فإن التفكير يغذي الإحساس بالحيوية والطاقة، وهذا بدوره يستظهر ويستحث التفكير النموذجي، وهكذا.

أساساً، كل الأحاسيس متطابقة مع إحساس واحد أساسي غير مختلف الذي يملك في أصله فقدان الإدراك لـ (من أنت) ما بعد اسمك وشكلك. وبسبب طبيعته غير المختلفة، فإنه من الصعب إيجاد اسم يصف بدقة هذا الإحساس. (الخوف) يقترب، ولكن جزءاً من الشعور المستمر بالتهديد، سيضيف إحساساً عميقاً بالهجرة والنقصان. من الأفضل استعمال مصطلح غير مختلف عن أصل الإحساس وندعوه ببساطة (الألم). واحدة من الواجبات الرئيسية للعقل هو محاربة أو رفع ذلك الألم الانفعالي، الذي هو أحد أسباب النشاط المتواصل، ولكن كل ما يمكن أداؤه هو تغطيته مؤقتاً. وفي الحقيقة أن أصعب صراع

للعقل هو التخلص من الألم. وكلما عظم الصراع، عظم الألم. العقل لا يستطيع إيجاد الحل أبداً، ولا جهوده تسمح بإيجاد الحل، لأن العقل بحد ذاته جزء جوهري من (المشكلة). تخيل أن ضابط شرطة يحاول أن يجد حارق المباني المتعمد بعدها تكتشف أن حارق المباني المتعمد هو ضابط الشرطة نفسه. سوف لن تتحرر من الألم حتى تكف عن استمداد حسك من الذات ومن المطابقة مع العقل، ويمكننا القول مع (الأنا). العقل بعدها سيسقط من مكانه بقوة وسيكشف طبيعتك الحقيقية.

نعم، أنا أعرف ماذا ستسأل

ستقول أنا أسأل ماذا حول الأحاسيس الإيجابية مثل الحب والفرح؟

إنهما غير قابلان للانفصال عن حالتك الطبيعية للترابط الروحي مع الذات. إن لمحات الحب والفرح واللحظات القصيرة من السكون العميق هي ممكنة أينما كانت هناك ثغرة تحدث في مجرى التفكير. عند معظم الناس، هكذا ثغرات نادراً ما تحدث وبصورة اعتراضية فقط، وفي اللحظات التي يتخلى بها العقل عن (الصمت)، يطلق بهاء عظيم، إجهاد جسدي تام، أو حتى خطر كبير. فجأة، تحس بالسكون الروحي. ومع ذلك السكون ستجد الفرح الرقيق بل الشديد، وستجد الحب، وستجد السلام والسكينة.

عادةً، هكذا لحظات قصيرة العمر، وعندما يستأنف العقل بسرعة نشاطه لصناعة الضوضاء، تلك التي نسميها التفكير. لا يمكن للحب والفرح والسكينة أن تزدهر حتى يجب عليك أن تتحرر من هيمنة العقل. ولكن هذه هي ليست ما نسميها بالأحاسيس - أنها تقبع وراء الأحاسيس، وبمستوى عميق جداً، لذلك أنت بحاجة لتكون بوعي كامل لأحاسيسك وتكون قادراً على الشعور بها قبل أن تكون قادراً على الشعور بما يقبع وراءها. الإحساس حرفياً يعني (الإزعاج) (Disturbance). وهذه الكلمة مأخوذة من اللغة اللاتينية (Emovere) والتي تعني (يزعج).

الحب والفرح والسكينة، هي حالات عميقة للذات أو على الأرجح ثلاثة مظاهر لحالة الترابط الروحي مع الذات. وكذلك لا يوجد أي نقيض بينهم. هذا بسبب ظهورها من رواء العقل. ومن ناحية أخرى، تعتبر الأحاسيس جزء من ازدواجية العقل، التي هي موضوع قانون النقائض. وهذا ببساطة يعني أنك لا تستطيع امتلاك الجيد من دون السيئ. ولذلك في حالة اللا نور، العقل يكون في حالة تطابق، وهو ما نطلق عليه أحياناً وبطريقة خاطئة الفرح الذي عادة ما يكون جانباً من المتعة قصيرة العمر من التيار المتناوب المستمر (لدائرة) الألم / المتعة. والمتعة تنبثق دائماً من شيء خارجك، بينما الفرح ينبع من داخلك. الشيء نفسه الذي يعطيك المتعة اليوم سيعطيك الألم غداً، أو أنها سوف تتركك، فهي إذاً غياب سوف يعطيك الألم. وما يفهرس دوماً على أنه حب قد يكون ممتعاً ومثيراً لفترة، ولكنه التصاق مدمن، وحالة محتاجة بالكامل للتحول لنقيضها حالما تنقر بإصبعك المفتاح. وعلاقات (الحب) العديدة، تتوزع فعلياً بين (الحب) والكراهية، بين الهجوم والتراجع.

الحب الحقيقي لا يجعلك تعاني، كيف يستطيع ذلك؟ إنه لا يتحول فجأة إلى كراهية، ولا يحول الفرح إلى ألم. وكما قلت، حتى قبل أن تتورت - سابقاً لقد حررت نفسك من عقلك - ربما قد ألقيت نظرة خاطفة على الفرح الحقيقي، الحب الحقيقي، أو سكون روحي عميق، باقٍ ولكن بحيوية ونشاط. هذه هي مظاهر طبيعتك الحقيقية، التي عادة ما يحجبها العقل. وحتى في دواخل الفرد (الطبيعي)، العلاقات المدمنة، قد تكون لحظات يكون فيها حضور بعض الأشياء أكثر أصالة، شيء غير فاسد، ممكن أن تشعر به. ولكنها مجرد نظرة خاطفة، سرعان ما تتخفى ثانية خلال تداخل العقل. عندها قد يبدو لك أن الشيء الذي امتلكته ثمين جداً ولكنك خسرته، أو ربما يقنعك عقلك أن كل ذلك هو مجرد وهم. تلك الحقيقة لم تكن وهم أبداً، ولا يمكنك أن تفقدها - إنها جزء من حالتك الطبيعية، التي قد تكون محجوبة ولا يستطيع الدماغ أن يدمرها - وحتى عندما تتلبد السماء بالغيوم الكثيفة، لكن الشمس لا يمكن أن تختفي، إنها باقية هناك في الجانب الآخر من الغيوم.

يقول بوذا. إن الألم أو المعاناة ينشأ من خلال الرغبة أو التوق الشديد
ولتكون حراً من الألم تحتاج إلى قطع رابطة الرغبة

كل الرغبات الملحة التي يبحث عنها العقل للنجاة أو التي يحققها في الأشياء الخارجية وفي المستقبل، ما هي إلا بديل لفرح الذات. وكلما كنت (أنا هو عقلي)، (الأنا) هي تلك الرغبات الملحة، تلك الاحتياجات، المتطلبات، الروابط، والكراهية، وقسم منها لا وجود (للأنا) فيها عدا أنها مجرد احتمالات، وجهود فارغة، بذور لمّا تشطأ. في تلك الحالة، حتى رغبتي في أن أكون حرّاً ومتنوراً ما هي إلا رغبة ملحة أخرى للإنجاز في المستقبل. لذلك لا تحاول أن تكون حراً من الرغبة أو (اكتساب) التنوير. كن حاضراً. كن هناك كمراقب للعقل. وبدلاً من أن تقتبس أو تستشهد ببوذا، كن أنت بوذا، (كن الشخص اليقظ). الذي تنطبق عليه معنى كلمة بوذا.

عاش البشر تحت هيمنة الألم على مدى الدهر، حتى عندما أحسوا بحالة النعمة الإلهية، تدخل مملكة الزمن والعقل، وفقدان الانتباه إلى الذات. عند تلك النقطة، بدؤوا بفهم وإدراك أنفسهم كجزء من دون معنى من كائنات الكون، غير مرتبط بالأصل ولا مع غيره.

الألم مدعو دائماً طالما تطابقت مع عقلك، ويمكن القول، طالما كنت غير واع، للكلام الروحي. هنا أتكلم مبدئياً عن الألم الانفعالي، الذي هو أيضاً السبب الرئيسي للألم الجسدي، المرض، الامتعاض، الكراهية، الشفقة، الذنب، الغضب، الإحباط، الغيرة، وحتى أبسط إثارة، كلها أشكال للألم. وكل متعة أو عواطف سامية أخرى تحتوي في دواخلها على بذور الألم: إنه تعاكس غير منفصل، سيتوضح مع الوقت.

وكل واحد تعاطى الأدوية ليشعر (بالرفعة والسمو) سوف يعرف أن تلك الرفعة والسمو سرعان ما تتحول في آخر الأمر إلى هبوط. عندما تتحول المتعة إلى شكل من أشكال الألم. عديدون يعرفون من تجاربهم الشخصية كيف أنه بسهولة وسرعة تتحول علاقاتهم اليومية من المتعة إلى الألم. ينظر إليها من منظورهم العالي، كلاهما التناقض الكامل السلبي والإيجابي الذين هما وجهان لعملة واحدة،

وكلاهما جزء من الألم المخفي الذي لا ينفصل عن حالة مطابقة العقل الذاتية للوعي.

هناك حدين لألمك: الألم الذي تخلقه الآن، والألم الذي تستمده من الماضي والذي ما زال حي في عقلك وجسدك. إيقاف خلق الألم الحالي، أو إذابة ألم الماضي وتلاشيه - هذا ما أريد أن أتكلم عنه الآن.

الوعي
هو مخرج الألم

لا تخلق الألم في الحاضر

ليست حياة أي إنسان خالية من الألم والحزن بالكامل. أليس هذا سؤال نتعلم كيف نحيا من دونهما أو على الأقل أن نتجنبهما؟

إن الجزء الأعظم من ألم الإنسان هو غير ضروري. إنه من اختلاقه طالما العقل غير المراقب يدير شؤون حياتك.

الألم الذي تخلقه الآن هو دائماً بعض أشكال عدم القبول، بعض أشكال المقاومة اللا واعية لما (هو). على مستوى التفكير، المقاومة هي بعض أشكال الحكم. على المستوى الانفعالي، إنها بعض أشكال السلبية. إن شدة الألم تعتمد على درجة المقاومة في اللحظة الحاضرة، والهرب منها. وبمعنى آخر، كلما تعمقت بالمطابقة مع عقلك ازدادت معاناتك، أو ربما قد تصنعها على هذه الصورة: كلما كان باستطاعتك أن تكرم وتقدر وتقبل اللحظة، كلما كنت أكثر حرية من الألم ومعاناته - وحراً من العقل الأناني.

لماذا ينكر أو يقاوم العقل كعادته اللحظة؟ لأن اللحظة لا تستطيع أداء وظيفتها والبقاء تحت السيطرة من دون عامل الزمن، الذي هو الماضي أو المستقبل، ولذلك فإنها تدرك اللحظة الخالدة على أنها تهديد. وفي الحقيقة، إن الوقت والعقل متلازمان غير قابلان للانفصال.

تخيل الأرض خالية من الحياة البشرية، مأهولة فقط بالحيوانات والنباتات أما زال لديها ماضٍ أو مستقبل؟ أما زال بإمكاننا أن نتحدث عن الزمن بأي طريقة مفهومة؟ والسؤال (كم الساعة)؟ أو (ما تاريخ اليوم)؟ - إذا كان هناك أحد يسأل -

سيكون حتماً هذا السؤال بلا معنى. هكذا سؤال سيدهش شجرة البلوط أو النسر، وسوف يسألان (أي وقت هذا)؟. (حسناً، أنه بالطبع الآن. الوقت هو الآن. ماذا يكون غيره)؟.

نعم، نحن نحتاج العقل مثلما نحتاج الزمن لأداء وظيفتنا في هذا العالم، ولكن هناك ستبرز النقطة الأساسية وهي إلى متى سيبقيان يتحكمان في حياتنا، وهذا هو الاختلال الوظيفي، متمثلاً بالألم والحزن.

لكي يضمن العقل بقاؤه في السيطرة، يبحث باستمرار لموائمة اللحظة الحاضرة مع الماضي والمستقبل، وهكذا فإن الكوامن الخلاقة واللا محدودة للذات، وغير القابلة للانفصال عن اللحظة الحاضرة ستصبح مخفية مع الزمن، وطبيعتك الحقيقية ستصبح غامضة ومحجوبة من قبل العقل. إن الحمل الثقيل المتزايد للزمن يتكدس في عقل الإنسان، وكل الأشخاص يعانون تحت هذا الحمل، ولكنهم يستمرون يضيفون إليه في كل لحظة عندما يريدون تجاهل أو نكران تلك اللحظة الثمينة أو يقللون منها لتصبح وسيلة للحصول على نوع من لحظة المستقبل، والتي توجد فقط في العقل، وليس أبداً في الحقيقة والواقع. إن تكدسات الزمن في عقل الإنسان، جماعات وأفراد، يحتجز كمية ضخمة من الألم المتبقي من الماضي.

إذا كنت لا تريد بعد الآن خلق الألم لنفسك أو للآخرين، وإن كنت لا تريد بعد الآن أن تضيف لمخلفات الألم الماضية والتي ما زالت تعيش فيك، إذاً لا تخلق أي زمن أكثر، أو على الأقل ليس أكثر من الضروري للتعامل مع المظهر العملي لحياتك. كيف توقف اختلاف الزمن؟ أدرك عميقاً أن تلك اللحظة الحاضرة هي كل ما عندك. اجعل اللحظة الآن التركيز الأولى لحياتك. في حين كنت سابقاً في الزمن وقمت بزيارة قصيرة إلى اللحظة الآن، هل مكان إقامتك في اللحظة الآن وقيامك بزيارة قصيرة إلى الماضي والمستقبل حينما تستدعيها للتعامل مع المظهر العملي لوضعية حياتك. قل (نعم) دائماً للحظة الحاضرة. ماذا يمكن أن يكون أكثر تفاهة أو أكثر جنوناً من اختلاف مقاومة داخلية لشيء هو أصلاً غير موجود؟ وماذا يمكن أن يكون أكثر جنوناً من عناد الحياة ذاتها، التي هي الآن ودائماً

الآن؟ أعلن استسلامك على من يقول (نعم) للحياة - وسترى كيف تبدأ الحياة فجأة بالعمل لصالحك بدلاً من العمل ضدك.

اللحظة الحاضرة ليست مقبولة أحياناً. غير سارة. أو مقيتة

هي كما هي. راقب العقل كيف يصنفها وكيف تجري إجراءات التصنيف، هذا المستمر بجلسات الحكم، يخلق ألم وتعاسة. وبملاحظة آلية الدماغ، ستخطو خارج أنماط مقاومته، بعدها تستطيع أن (تسمح للحظة الحاضرة أن تكون). سيعطيك هذا طعم لحالة من الحرية الروحية من الظروف الخارجية، حالة صادقة من السكون الروحي. بعدها سترى ما يحدث وتتصرف عند الحاجة أو الإمكان.

وافِق - ثم تصرّف. مهما تحتويه اللحظة الحاضرة، اقبلها كما لو أنك اخترتها - اعمل معها دائماً، وليس ضدها. اجعلها صديقك وحليفك، وليس عدوك، وهذا سيحول حياتك بالكامل وبطريقة عجيبة.

ألم الماضي. يذيب الألم الجسدي

طالما أنت غير قادر على دخول قوة اللحظة، فكل ألم انفعالي جربته اتركه خلف بقية الألم الذي يعيش فيك. ستندمج مع الألم من الماضي، الذي هو حاضر فعلاً هناك، ويصبح مقيماً في عقلك وجسدك. ويضيف هذا بالطبع، الألم الذي عانيت منه في طفولتك، المتسبب من اللا وعي للعالم الذي ولدت فيه.

إن هذا الألم المتكدس هو حقل للحيوية السلبية التي تحتل جسدك وعقلك. إذا نظرت إليها كوجود خفي غير منظور في صحته، تكون قريب جداً من الحقيقة. إنه الألم الانفعالي الجسدي. هناك شكلان للوجود. ساكن وفعال. ألم الجسد قد يكون ساكناً بنسبة ٩٠٪ من الوقت، وفي الشخص التعيس جداً، التفكير قد

يتفعل إلى ١٠٠٪ من الوقت. بعض الناس يعيشون بصورة كاملة تقريباً من خلال الألم الجسدي، بينما الآخرون قد يجربونه في حالات معينة فقط، مثلاً العلاقات المعلنة والأساسية، أو حالات مرتبطة بخسارة ما في الماضي أو الهجران، بأذى عاطفي أو جسدي وهكذا. أي شيء ممكن قدح زناده، لا سيما إذا رجعت مع نمط ألم من ماضيك. عندما يكون جاهزاً للاستيقاظ من مرحلة السكون، حتى بفكرة أو تلميح بريء من قبل شخص قريب لك قد يفعلها وينشطها.

بعض آلام الجسد بغيضة ومؤذية نسبياً. فهي عند بعض الناس كطفل صغير لا يكف عن الأنين والعويل، وعند الآخرين شر وفساد وكأنهم وحوش مدمرة، عفاريت حقيقية. البعض يتسم بالعنف الجسدي، أكثر بكثير من العنف العاطفي. البعض يهاجم أناس حولك أو قريبين إليك أو يهاجمونك أنت بالذات. الأفكار والأحاسيس التي تملكها حول حياتك ستصبح بعد ذاك سلبية أعمق وذات مدمرة. وكثيراً ما تخلق الأمراض والحوادث بهذه الطريقة. بعض آلام الجسد تأخذ بيد مضيفها إلى الانتحار. لاحظ أي إشارة للتعاسة في نفسك، وبأي شكل كانت - ربما هي الإيقاظ للألم الجسدي. قد يأخذ هذا شكل إثارة، طموح، مزاج كئيب، رغبة في الإيذاء، غضب، خصام، إحباط، تحتاج إلى بعض الدراما في علاقاتك وهكذا. أمسكها في اللحظة التي تستيقظ فيها من حالة السكون.

إن الألم الجسدي يحب البقاء، تماماً مثل أي شيء خالد في الوجود، ويستطيع فقط البقاء إذا استحوذ عليك بمطابقة لا واعية معه. عندها يستطيع أن ينمو ويتربى، يهزمك (ليصبح أنت)، ويعيش عبرك، يحتاج للحصول على (غذائه) بواسطتك - سيقتات على تجاربك التي ترجع مع نوع خيويته، كل شيء يخلق ألماً أبعد بأي شكل من الأشكال: الغضب، الكراهية، التدمير، الحسرة، الحزن، الدراما العاطفية، العنف، وحتى المرض. ولذلك فالألم الجسدي عندما يهزمك، سيخلق وضعاً في حياتك يعكس تردداته الحيوية الخاصة ليتغذى عليها. يستطيع الألم التغذية على الألم. لا يمكن للألم أن يتغذى على الفرح لأنه سيجده عسر الهضم.

في كل مرة يهزمك فيها الألم الجسدي، تريد ألماً أكثر. ستصبح ضحية أو مرتكباً لغلطة أو جريمة. تريد أن تبتلى بالمرض، أو تريد أن تعاني منه، أو كلاهما. لا يوجد في الحقيقة اختلاف كثير بين الاثنين. كما أنك لست واعياً بالطبع، وسوف تطالب بشدة أنك لا تريد الألم. ولكن انظر عن قرب وستجد أنّ تفكيرك وتصرفك مصممان على الحفاظ على استمرار الألم، لنفسك وللآخرين. إذا (كنت) حقاً واعياً له، سيتلاشى هذا النمط - وسيكون طلب المزيد من الألم ضرب من الجنون، ولا يوجد أحد مجنون وهو واعٍ.

إن الألم الجسدي، الذي يلقي بظله المظلم على الذات، هو فعلياً خائف من نور وعيك. خائف من أن يكتشف. بقاؤه يعتمد على مطابقتك اللا واعية معه، كما هو الحال مع الخوف اللا واعي من مواجهة الألم الذي يعيش فيك. ولكن إذا لم تواجهه، وإذا لم تأتي بالنور إلى وعيك - إلى الألم - سيحتم عليك علاجه مرات ومرات. إن الألم الجسدي قد يبدو لك وحش خطير لا تتحمل حتى النظر إليه، ولكني أؤكد لك أنه شبح وهمي لا يمكن أن ينتصر ضد قوة حضورك.

بعض التعاليم الروحية تصف أن كل الألم غير محدود في الوهم، وهذا صحيح، ولكن السؤال هو: هل هذا صحيح لك؟ هل تريد أن تجرب الألم لباقي حياتك وتبقى تقول إنه مجرد وهم؟ هل ذلك يحررك من الألم؟ المهم هنا كيف تستطيع إدراك هذه الحقيقة - التي تجعلها صحيحة في تجاربك الخاصة.

الألم الجسدي لا يريدك أن تراقبه مباشرةً ورؤيته على ما هو عليه. في اللحظة التي تراقبه، أشعر بحقل حيويته في داخلك، وخذ انتباهك إليه، وبهذا سوف تتحطم المطابقة. وسيأتي إليك بعداً وحجماً واسعاً من الوعي في داخلك، والذي اسميه (الحضور). إنك الآن الشاهد أو المراقب للألم الجسدي. وهذا معناه أنه لا يمكن أن يستغلك بعد الآن بالتظاهر بكونه أنت، ولا يمكنه بعد الآن أن يستكمل نفسه عبرك. لقد وجدت وبقوة شديدة، روحك. لقد دخلت إلى قوة اللحظة.

ماذا يحدث للألم الجسدي عندما نصبح واعين بما يكفي لكسر مطابقتنا معه؟

إنه اللا وعي الذي يخلقه، الوعي يحوله في داخله. القديس بولص، وهو أحد تلاميذ السيد المسيح وصف هذا المبدأ بطريقة جميلة جداً: «كل شيء سيظهر عند عرضه في النور، وكل ما عرض في النور سيصبح نوراً». بالضبط مثل عدم قدرتك على محاربة الظلام، لا يمكنك من محاربة الألم الجسدي. ولمحاولة ذلك عليك أن تخلق صراعاً روحياً داخلياً يجعلك في ألم أشد - تكفيك مراقبته. ومراقبته ستكون قبولاً ضمنياً له كجزء (لما هو عليه) في تلك اللحظة.

إن الألم الجسدي يتوقف على اقتناص الطاقة الحيوية التي تتسل من مجمل حقل طاقتك وتصبح مستقلة مؤقتاً خلال العملية غير الطبيعية لمطابقة العقل - إنها تنقلب على نفسها وتصبح مضادة للحيوية، مثل حيوان يريد أن يلتهم ذيله. لماذا تعتقد أن حضارتنا أصبحت مدمرة للحياة جداً؟ ولكن حتى القوة المدمرة للحياة ما زالت طاقة حيوية.

عندما تبدأ بعدم المطابقة وتصبح المراقب، الألم الجسدي سيستمر بالعمل لفترة وسيحاول خداعك مرة أخرى للمطابقة معه. وعلى الرغم من أنك لم تعد تحفزه عبر مطابقتك، لكنه يملك القوة الدافعة، تماماً مثل دولاب الغزل الذي يستمر بالدوران لفترة حتى عندما لم يعد أحد يدفعه. وفي هذه المرحلة، ربما قد يخلق أيضاً ألماً جسدياً في أجزاء مختلفة من الجسد، ولكنها لا تدوم طويلاً. ابق حاضراً، واعياً. كن دائماً الحارس اليقظ لفضائك الروحي. إنك تحتاج إلى أن تكون حاضراً بما يكفي لتستطيع أن تراقب الألم الجسدي مباشرة وتشعر بطاقته. بعدئذٍ لا يستطيع أن يسيطر على تفكيرك. في اللحظة التي يتراصف فيها تفكيرك مع حقل الطاقة للألم الجسدي، تتطابق معه وستغذيه مرة أخرى بأفكارك.

مثلاً، إذا كان الغضب هو المسيطر على الطاقة الارتدادية للألم الجسدي وتعتقد أن الأفكار الغاضبة تكمن في ما عمله لك شخص ما أو ماذا ستفعل له، بعدها ستصبح غير واعٍ، والألم الجسدي سيصبح (أنت). وحيث

ما يكون الغضب، هناك دائماً ألم تحته. أو عندما يغلب عليك المزاج المظلم وتبدأ بالتحول إلى نمط العقل السلبي وتفكركم بائسة هي الحياة، سيكون تفكيرك متراصاً مع الألم الجسدي، وتصبح غير واعياً وغير حصين ضد هجمات الألم الجسدي. كلمة اللا وعي التي استعملها هنا، تعني التطابق مع بعض الأنماط الذهنية والعاطفية. وتفهم ضمنياً على أنها حضور كامل للمراقب.

إن البقاء الطويل للانتباه الواعي يفصل الربط بين الألم الجسدي وعملية التفكير ويسبب عملية التحول. كما لو أن الألم أصبح وقوداً لشعلة وعيك. الذي يشتعل بعدئذٍ بسطوع أشد كنتيجة. هذا هو المعنى الخفي لفن الكيمياء القديمة: تحويل المعدن الأصلي إلى ذهب، كالمعاناة في الوعي. وما انساب من داخله من ألمٍ قد شفي تماماً، وأصبحت كلاً (غير مجزأ) مرة أخرى. ومسؤوليتك بعدها ألاّ تخلق ألماً أشد.

دعني ألخص العملية، ركز انتباهك على الشعور داخلك. واعرف أن ذلك هو الألم الجسدي. اقبل بأنه موجود هناك، لا تفكر به - لا تدع الشعور يتحول إلى تفكير. لا تحكم ولا تحلل. لا تصنع أي مطابقة لنفسك خارجه، ابق حاضراً، ومستمراً لتكون المراقب لما يحدث داخلك. كن منتبهاً ليس إلى الألم العاطفي فقط ولكن أيضاً (إلى الذي يراقب)، المراقب الصامت. إنها قوة اللحظة، قوة حضورك الواعي. بعدها انظر ماذا يحدث.

ʃ

عند بعض النساء، الألم الجسدي يستيقظ بالأخص في الوقت الذي يسبق التدفق الطمثي. سوف أتكلم حول هذا الموضوع لاحقاً. أما الآن دعني فقط أقول هذا: إذا كنت قادراً على البقاء نشيطاً وحاضراً في الوقت نفسه و (تراقب) كلّ ما تشعر به داخلك، أفضل مما يغلبك على أمرك، إنه يمنح الفرصة لأقوى تجربة روحية، ويصبح التحول السريع لكل آلام الماضي ممكناً.

تطابق الذات (الأنا) مع الألم الجسدي

إن العملية التي وصفتها للتو عميقة التفكير وقوية، ومع ذلك فإنها بسيطة. وحتى الطفل يمكنه تعلمها، وبتفاؤل كبير يوماً ما ستكون من أوائل الأشياء التي يتعلمها الأطفال في المدارس. لقد تفهمت مرة المبدأ الأساسي كيف تكون حاضراً كمراقب لما يحدث داخلك - وأنت (تفهمه) عن طريق تجربته - إنك تملك تحت تصرفك أكبر أداة تحويلية ممكنة.

إن هذا لا ينكر بأنك لا تحسب حساب المقاومة الداخلية الشديدة للتطابق مع ألمك. هذه ستكون القضية الفعلية إذا عشت عن قرب متطابقاً مع ألم جسدك العاطفي الذي سيسود معظم حياتك أو كل أو جزءاً كبيراً من أحاسيس نفسك ويفترسه من الداخل. معنى هذا أنك خلقت لنفسك ذاتاً غير سعيدة خارج ألمك الجسدي وآمنت بها كرواية صنعها العقل لـ "من تكون". في تلك القضية سيخلق الخوف اللا واعي لفقدان المطابقة مقاومة شديدة لأي عدم مطابقة - أي بتعبير آخر، إنك تفضل أن تكون في الألم - أن تكون في الألم الجسدي - من أن تحصل على قفزة في المجهول والمجازفة بفقدان هذه الذات غير السعيدة المألوفة لك.

إذا كان هذا يضيف لك شيئاً، لاحظ المقاومة داخل نفسك. راقب التماس مع ألمك. كن يقظاً جداً. لاحظ المتعة المميزة التي تستمدها من كونك غير سعيد. لاحظ الإلزام للكلام أو التفكير حولها. المقاومة ستتوقف إذا جعلتها واعية. بعدها يمكن أخذ انتباهك إلى الألم الجسدي، كن حاضراً كشاهد، وسيبدأ تحوله.

(أنت) وحدك تستطيع عمل هذا. لا أحد غيرك يستطيع أن يعمله (لك). ولكن إذا كنت محظوظاً جداً لإيجاد من هم في حالة وعي شديد، تستطيع أن تكون معهم وانضم إليهم في حالة الحضور، ذلك سيساعد ويفيد في تسريع الأشياء. وبهذه الطريقة سينمو نورك الخاص بقوة وبسرعة أكثر. عندما يكون سجلك الذي بدأ للتو بالاشتعال ورحل بجوار سجل آخر مقاوم للنار، وبعد فترة سيفترقان مرة أخرى، السجل الأول سوف يشتعل بشدة أكثر بكثير بعد كل هذا، إنها نفس النار. ومثل

هذه النار ستكون وظيفة المعلم الروحاني. بعض الأطباء النفسانيون بإمكانهم تحقيق هذه الوظيفة شريطة أن يذهبوا ما وراء مستوى العقل لخلق حالة الحضور الواعي الشديد عندما يتعاملون معك.

أصل الخوف

> ذكرت الخوف كجزء من الألم العاطفي الأساسي في داخلك. كيف يظهر الخوف. ولماذا هناك الكثير منه في حياة الناس؟ وهل كمية معينة منه شيء صحي حقاً لحماية النفس؟ إذا لم يكن عندي خوف من النار. فسأضع يدي فيها وتحترق.

إن عدم وضع يدك في النار ليس سببه الخوف، بل لأنك تعرف بأنها ستحترق. أنت لا تحتاج الخوف لتتجنب الخطر غير الضروري - فقط قليل من الذكاء وشعور عادي - هذه الممارسات اليومية، مفيدة لإضافة دروس تعلمتها في الماضي. إذا شخص ما (هددك) باستخدام النار أو العنف الجسدي، فإنك قد تجرب شيئاً ما مثل الخوف. هذا هو ارتداد غريزي من الخطر، وهي ليست حالة نفسية من الخوف التي نتكلم عنها هنا. إن الحالة النفسية للخوف منفصلة عن أي قسوة أو أي خطر حقيقي مفاجئ. إنها تأتي بعدة أشكال: الارتباك، القلق، العصبية، الشد، الحصر النفسي، التعاسة، والرهاب، وغيرها. هذا النوع من الخوف النفسي هو دائماً خوف من شيء (قد يحدث)، وليس من خوف يحدث الآن (أنت) موجود هنا والآن، بينما عقلك هو في المستقبل. وهذا يخلق ثغرة من الحصر النفسي. وإذا تطابقت مع عقلك وفقدت ملامسة قوة وبساطة اللحظة، فإن تلك الثغرة من الحصر النفسي ستكون رفيقتك الوفية. بإمكانك دائماً أن تكافح بنجاح لتكون مع اللحظة الحاضرة، ولكنك لا تستطيع أن تكافح بنجاح مع شيء ما هو إلا مجرد إبراز عقلي - ولا تستطيع أن تكافح بنجاح مع المستقبل.

كلما ازدادت مطابقتك مع العقل، الذات أو الأنا هي التي ستدمر حياتك، كما أشرت إلى هذا سابقاً. وبسبب طبيعتها الوهمية، وعلى الرغم من آلية دفاعها المحكم فالذات غير حصينة وغير آمنة، وتجد نفسها غريزياً أنها تحت التهديد.

وهذه هي القضية، حتى لو بدت الذات ظاهريا أنها جريئة جدا. تذكر الآن أن الإحساس هو رد فعل الجسد لعقلك. ما الرسالة التي يستلمها الجسد من الذات باستمرار، التضليل، الذي يصنعه العقل ذاتياً؟ خطر، أنا تحت التهديد. وما الذي يولده الإحساس بهذه الرسالة المستمرة؟. الخوف طبعاً.

للخوف أسباب عديدة. الخوف من الخسارة، الخوف من الفشل، من الأذى، وغيرها، ولكن جوهرياً كل الخوف هو خوف الذات من الموت، من الإبادة. بالنسبة للذات، الموت يحوم في كل زاوية. في هذه الحالة من مطابقة العقل، الخوف من الموت يؤثر في كل مظاهر حياتك، ويؤثر حتى على المظاهر الخارجية التافهة والأشياء (الطبيعية) كحاجة ملزمة صحيحة في الجدل وجعل الشخص المقابل على خطأ - دفاعاً عن الوضع الذهني الذي تطابقت معه - هو مطابق للخوف من الموت. إذا تطابقت مع حالة ذهنية، وبعدها وجدت نفسك أنك على خطأ؛ فإن إحساسك الذاتي للعقل الزائف هو التهديد الخطير بالإبادة - كذلك أنت مثل الذات لا تحاول أن تكون على خطأ - إن أخطأت تموت. وهذا ما بنيت عليه الحروب والنزاعات، وانهارت الكثير من العلاقات على أساسه.

إذا لم تتطابق مرة مع عقلك، سواء كنت على صواب أو على خطأ لا يشكل أي اختلاف لأحاسيسك الذاتية على الإطلاق، لذلك فالإلزام القسري واللا وعي العميق يحتاج كل منهما أن يكون صحيحاً، والذي هو شكل من العنف، لن يكون موجوداً هناك بعد الآن. تستطيع أن تصف بوضوح وثبات كيف تشعر أو كيف تفكر، ولن يكون عدوان أو دفاع عنه بعد الآن. وأحاسيسك الذاتية ستنشأ من أعمق وأصح مكان من دواخلك، وليس من عقلك. انتبه إلى كل سبل الدفاع الذاتية في دواخلك. وعن أي شيء تدافع؟ عن هوية وهمية، عن صورة في ذهنك، عن وجود زائف. ويعمل هذا النمط الواعي، وتكون شاهداً عليه، سوف لن تتطابق معه. وبنور وعيك، فإن النمط اللا واعي سيذوب ويتلاشى بسرعة، هذه هي نهاية كل الجدل وألعاب القوة، التي هي مزعجة جداً للعلاقات. إن التسلط فوق الآخرين هو ضعف متخفي كقوة. إن القوة الحقيقية هي في دواخلك، وهي في متناول يدك الآن.

وهكذا فإن كل واحد يتطابق مع عقلهم، سيؤدي إلى حل ارتباطه من قوتهم الحقيقية، من أعماق ذاتهم المتجذرة في الوجود، سيتملكهم الخوف كما يتملك رفاقهم الأوفياء. إن أعداد الناس الذين ذهبوا إلى ما وراء العقل، هم قلة تماماً، ولهذا تفترض عملياً أن كل واحد تعرفه أو تقابله يعيش في حالة من الخوف. ويتفاوت هذا الخوف في قوته، فهو يتقلب بين القلق والفزع في نهاية واحدة لكفة الميزان والغموض غير المنظور وإحساس بعيد بالتهديد عند الآخرين. ويصبح معظم الناس واعين له فقط عندما يتصرف أو يتحدث شخص ما باهتياج أو بأشكاله القاسية الخطيرة.

بحث الذات عن الكمال

نمط آخر من الألم العاطفي الذي هو جزء جوهري من العقل الذاتي، هو الإحساس الجاثم في العوز أو عدم الاكتمال، ولكونك غير كامل، فعند بعض الناس، هذا هو الوعي، وعند الآخرين اللا وعي فإذا كان وعياً، فسيتجلى كشعور غير مستقر وعزم على أنك غير جيد كفاية أو لا قيمة لك. وإن كان لا وعياً فسوف تشعر به كرغبة ملحة، مطلوبة ومحتاجة بصورة غير مباشرة. وفي إحدى الحالتين، غالباً ما يدخل الناس إلى السعي الملزم وراء إرضاء الذات والأشياء للمطابقة لملء هذه الفتحة التي يشعرون عبرها. وهم يكافحون ويناضلون من أجل، المواقع الوظيفية والنجاح والمال والقوة والتقدير، أو العلاقات الخاصة. وهو شيء أساسي لكي يشعروا بصورة أفضل حول أنفسهم ولكنهم سرعان ما يجدون بأن تلك الفتحة ما زالت موجودة هناك وليس لها قاعدة أو أساس. بعدها سيجدون أنفسهم في مأزق كبير حقاً، ولأنهم لا يمكن أن يخدعوا أنفسهم أكثر. حسناً، إنهم يستطيعون ويفعلون، ولكن سيحصلون على صعوبات أكبر.

وطالما كان عقل الذات (الأنا) يدير حياتك، فلا يمكن أن تكون في راحة وطمأنينة فعلاً، ولا يمكن أن تكون في السكينة والإنجاز والإيفاء لمتطلبات معينة فقط لفواصل قصيرة عندما تكون قد حصلت على ما تريد، وعندما تكون الرغبة

الملحة قد بدأت فعلاً بالإيفاء لمتطلبات معينة ما عدا ذلك فالذات ما هي ألا أحاسيس مجزأة من النفس، تحتاج للتطابق مع الأشياء الخارجية وتحتاج أن تكون مدافعة ومخلصة في آن واحد. إن معظم مطابقة الذات الشائعة تلك التي تتعلق بالمهنة أو العمل الذي تعمله، الرفعة والمركز الاجتماعي، الثقافة والمعرفة، المظهر الجسدي، قابليات ومهارات خاصة، العلاقات، السجل الشخصي والعائلي، نوع الإيمان والمعتقد السياسي، القومية والعرق، الديانة، وبقية المطابقات المتراكمة - ولا شيء من هذه أنت.

هل تجد هذا مخيفاً؟ أليس من المفيد أن تعرف هذا؟ كل هذه الأشياء سوف تتخلى عنها عاجلاً أم آجلاً. ربما تجدها حتى الآن صعبة التصديق، وبالتأكيد أنا اطلب منك أن (تصدق) أن هويتك لا يمكن أن تجدها في أحد هذه الأشياء - سوف (تعرف) الحقيقة بنفسك. سوف تعرفها متأخراً عندما يدنو الموت منك. الموت سيعري كل تلك الأشياء التي لا تجد فيها نفسك. إن سر الحياة هو «مت قبل أن تموت». - وستجد أنه ليس هناك موت.

تحرك بعمق في اللحظة

لا تبحث عن نفسك في العقل

أشعر أن هناك الكثير ما زلت محتاجاً لتعليمه من أعمال عقلي قبل أن أصل إلى أي مكان قريب من الوعي الكامل أو التنوير الروحي.

لا، لا يمكنك. إن مشكلات العقل لا يمكن تسويتها على مستوى العقل - لقد أدركت أساس الاختلال الوظيفي، وفي الحقيقة لا يوجد شيء آخر تحتاج أن تتعلمه أو تدركه. دراسة تعقيدات العقل قد تجعل منك طبيباً نفسياً ممتازاً، ولكن عمل هذا لن يأخذك لما وراء العقل، تماماً مثل دراسة الجنون، أليست كافية لخلق سلامة العقل. لقد أدركت تواً الآلية الأساسية لحالة الوعي: المطابقة مع العقل، التي تخلق نفساً زائفة، الذات، كبديل للنفس الصادقة المتجذرة في الوجود. ستصبح مثل «غصن اقتلع من الكرمة» كما يقول السيد المسيح.

إن احتياجات الذات بلا نهاية. تشعر بأنها مهددة بالهجوم والتهديد ولذلك تعيش في حالةٍ من الخوف والطلب. وعندما أدركت كيف تعمل قاعدة الاختلال الوظيفي، ليس هناك حاجة لاستكشاف كل مظاهره التي لا تعد ولا تحصى، وليس هناك حاجة لجعله مشكلة شخصية معقدة. ولكن الذات تحب ذلك طبعاً. إنها تبحث دائماً عن شيء تلمسه بنفسها لتتمسك به وتقوي الأحاسيس الوهمية للنفس، وسوف تهيئ نفسها للمس مشكلتك، لهذا، فإن كثيراً من الناس، يرتبط جزء كبير من أحاسيسهم الذاتية بمشكلاتهم. وإن حدث هذا مرة، فآخر شيء يريدونه هو أن يصبحوا أحراراً منها، وهذا معناه خسارة النفس. من الممكن أن هناك الكثير من استثمار الذات اللا واعية في الألم والمعاناة.

وعندما تتعرف مرة على جذور اللا وعي كمطابقة مع العقل، الذي يضيف بالطبع العواطف، ستخطو خارجه. وتصبح (حاضراً). عندما تكون حاضراً، تستطيع السماح للعقل ليصبح كما هو عليه من دون أن تقع في شراكه. العقل بحد ذاته ليس في حالة اختلال وظيفي. إنه أداة عجيبة. الاختلال الوظيفي يبدأ بالشروع عندما تبحث عن نفسك فيه ومغالطته حول من أنت. بعدها سيصبح العقل (الذاتي) الذي سيهزمك طوال حياتك.

إنه وهم الزمن

يبدو على الأغلب. أنه من المستحيل عدم التطابق من العقل. نحن جميعاً مغمورون فيه كيف تريد أن تعلم متى تصبح السمكة ذبابة؟

ها هو المفتاح: إنه وهم الزمن - الزمن والعقل متلازمان. ارفع الزمن من العقل فيتوقف - ما لم تختر أنت أن تستعمله.

لكي تتطابق مع عقلك عليك أن تقع في شرك الزمن: إن الإلزام بالحياة هو على الأغلب محصور عبر الذاكرة والحدس والتوقع. وهذا يخلق انهماك لا نهاية له وغير إرادي مع الماضي والمستقبل لتعرف ولتقدر اللحظة الحاضرة وتسمح لها بالوجود. وإن الإلزام يظهر لأن الماضي يعطيك الهوية والمستقبل يتمسك بوعوده للإيفاء والإنجاز بأي شكل من الأشكال. وكلاهما مجرد وهم وسراب.

ولكن من دون الإحساس بالزمن كيف نستطيع أن نؤدي وظائفنا في هذا العالم؟ ولن يكون أي هدف نكافح ونجاهد تجاهه بعد الآن. حتى أني لا أعرف من أنا. لأن ماضي هو الذي جعلني من أنا اليوم. اعتقد أن الزمن شيء ثمين جداً. ونحن نحتاج أن نتعلم كيف نستخدمه بحكمة بدلاً من ضياعه.

الزمن ليس ثمين على الإطلاق، لأنه مجرد وهم وسراب. وما نلاحظ أنه ثمين هو ليس الزمن ولكن هو ذلك الذي يلوح خارج الزمن: الآن (اللحظة الحاضرة) وهذا هو الثمين فعلاً. وكلما ركزت على الزمن - ماضٍ أو مستقبل - افتقدت الآن (اللحظة الحاضرة) التي هي أثمن شيء موجود.

لماذا (الآن) هي أثمن شيء؟ أولاً لأنها الشيء (الوحيد) الموجود بالكامل. إن الحاضر الأبدي هو الفضاء الذي من داخله تتكشف كل حياتك، والعامل الوحيد الذي يبقى ثابتاً. الحياة هي الآن. لم يكن هناك زمن أبداً عندما كانت حياتك ليست الآن ولن تكون هناك أبداً. ثانياً، الآن هي المؤشر الوحيد الذي يمكن أن يأخذك لما وراء الاعتراف المحدود للعقل. إنه المؤشر الوحيد للدخول إلى مملكة الوجود السرمدي الذي لا شكل أو صورة له.

لا شيء يعيش خارج الآن (اللحظة الحاضرة)

أليس الماضي والمستقبل يبدوان حقيقيان. بل حقيقيان أكثر من الحاضر في بعض الأحيان؟ وبعد كل ذلك. الماضي يقرر من نحن. وكذلك كيف نفهم وندرك ونتصرف في الحاضر. وأن أهدافنا المستقبلية تقرر ما هي الأفعال التي نقوم بها في الحاضر.

إنك لم تفهم حتى الآن جوهر ما أريد أن أقوله لأنك تحاول أن تفهمه عقلياً. إن العقل لا يستطيع أن يفهم هذا. أنت فقط تستطيع ذلك.

هل سبق لك أن جربت، عملت، فكرت، أو شعرت بشيء خارج الآن؟ هل تعتقد أنك ستفعل؟ هل من الممكن لأي شيء يحدث أو (يكون) خارج الآن؟ الجواب واضح بالتأكيد، أليس لا؟

- لم يحدث شيء أبداً في الماضي، لقد حدث في الآن.
- لا شيء سيحدث في المستقبل؛ سيحدث في الآن.

ما تعتقده كماضٍ هو تتبع الذاكرة المخزونة في العقل، الخالق والمكون للآن. عندما تتذكر الماضي، ستفعل تتبع الذاكرة - إنك تفعل ذلك الآن. وما المستقبل إلاّ تصور وتخيل للآن، عرض لصور العقل، وعندما يأتي المستقبل فإنه يأتي كالآن، وعندما تفكر في المستقبل، فكأنك تعمله الآن. ولا وجود حقيقي واضح للماضي والمستقبل كالقمر الذي لا نور له، ولكنه فقط يعكس نور

الشمس، كذلك الماضي والمستقبل ما هما ألا انعكاس باهت ضعيف للنور، للقوة، لحقيقة الحاضر السرمدي. لقد (استعارا) حقيقتهما من الآن.

إن جوهر ما أقوله هنا ليس بالإمكان فهمه بالعقل. في اللحظة التي تفهمها، هناك تحول في الوعي من العقل إلى الذات، من الزمن إلى الحضور. فجأة كل شيء ستشعر به حياً، يشع حيوية وطاقة، ويفيض بالوجود.

المفتاح إلى البعد الروحي

إن الوضع الحرج في تهديد الحياة، هو التحول في الوعي من الزمن إلى الحضور الذي يحدث في بعض الأحيان بصورة طبيعية. إن الشخصية التي تمتلك الماضي والمستقبل تتراجع في كل لحظة ليحل محلها الحضور الواعي الشديد، ساكن جداً ولكنه نشيط ويقظ جداً في نفس الوقت. ومهما كانت الاستجابة مطلوبة عندها ينشأ خارج تلك الحالة من الوعي.

إن السبب الذي يجعل بعض الناس يحبون الارتباط بنشاطات خطيرة، مثل تسلق الجبال، سباق السيارات وغيرها، على الرغم من عدم الاحتراس منها، هي التي تجبرهم على البقاء في الآن - التي هي حالة حية شديدة تجعلهم أحراراً من الزمن، أحراراً من الصعوبات، أحراراً من التفكير، أحراراً من الأنماط الأخرى للشخصية إذ تنساب بعيداً عن اللحظة الحاضرة حتى ولو لثانية واحدة قد تعني الموت. ولسوء الحظ، أنهم يعتمدون على نشاط خاص ليكونوا في هذه الحالة ولكنك لا تحتاج إلى تسلّق أي جبل. يمكنك دخول تلك الحالة الآن.

ومنذ أقدم الأزمنة، أشار معلمو التقاليد الروحية إلى الآن كمفتاح للبعد الروحي. وعلى الرغم من هذا، فقد بقي سراً. من المؤكد أنه لم يكن يدرس في الكنائس والمعابد. فإذا ذهبت إلى الكنيسة فإنك قد تسمع قراءات من الإنجيل مثل «لا تفكر في الغد؛ لأن الغد سيأخذ أفكاره من الأشياء ذاتها» أو «لا أحد يضع يده

على المحراث (وينظر للخلف) يكون مناسباً لدخول مملكة الله». أو قد تسمع فقرة عن الأزهار الجميلة التي لا تتوق للغد ولكنها تعيش باطمئنان في سرمدية الآن الذي يوفرها لها الله بفزارة. إن عمق وطبيعة جذور هذه التعاليم هي غير معروفة. ويبدو أن لا أحد يدرك أنهم عنوا بها لتمارس وتحدث التحول الروحي العميق.

إن كل جوهر طائفة (الزين Zen)[1]، يكمن في المشي على طول حد الشفرة للآن - ولكي يكون (الحاضر) مطلقاً جداً، وكاملاً جداً، حيث لا مشكلات، لا معاناة، لا شيء سوى (من أنت) في جوهرك، يستطيع البقاء فيك. في الآن، وفي غياب الزمن، كل مشكلاتك ستتلاشى - أن المعاناة تحتاج إلى الزمن، وهي تستطيع البقاء في الآن.

(رانزاي Ranzai)، وهو المعلم الكبير (للزين Zen)، حتى يحوّل انتباه طلابه بعيداً عن الزمن، غالباً ما كان يرفع إصبعه وببطء يسأل: «ماذا يعوز في هذه اللحظة»؟

سؤال قوي لا يحتاج الإجابة عنه بمستوى العقل. إنه مصمم لتحويل انتباهك عميقاً في الآن - سؤال مشابه آخر في تقاليد (الزين Zen) هو: «إذا لم يكن الآن، فمتى»؟.

الآن هي أيضاً مسألة مركزية في تعاليم الصوفية، وهي إحدى المذاهب الإسلامية - وللمتصوفة قول مأثور «إن الصوفي هو ابن الزمن الحاضر». والرومي، الشاعر الكبير ومعلم الصوفية يصرح: «الماضي والمستقبل يحجبان الله عن بصرنا، احرق كلاهما بالنار».

١- (الزين Zen) هي طائفة بوذية يابانية ـ و (الزين Zen) هي ترجمة للكلمة السنسكريتية «ذيانا» وتعني استغراق التفكير او التأمل (التقيد المطلق بالمعنى الحرفي) تفرعت عن فرقة «تشان» البوذية الصينية يطلق اللفظ على مذهب هذه الطائفة ـ المترجم.

السيد ديكهارت، المعلم الروحي في القرن الثالث عشر، جمعها كلها وأظهرها بصورة جمالية: «الزمن هو الذي يبعد النور من الوصول إلينا. لا يوجد عائق عن الله أعظم من الزمن».

الدخول إلى الآن (قوة اللحظة الحاضرة)

منذ لحظة عندما كنت تتكلم حول الحضور السرمدي وعدم حقيقة الماضي والمستقبل وجدت نفسي أنظر إلى تلك الشجرة خارج نافذتي. لقد نظرت إليها مرات قليلة قبلاً. ولكن هذه المرة كانت مختلفة. المظهر الخارجي لها لم يتغير كثيراً. ما عدا لونها بدأ لي أكثر إشراقاً ونبضاً بالحياة. لكن كان لها الآن بعداً إضافياً. قد يصعب شرح هذا. وأنا لا أعرف كيف أشرحه. ولكنني كنت واعياً إلى شيء خفي شعرت به وهو جوهر تلك الشجرة. إنه روحها الداخلية وبطريقة ما كنت جزءاً من ذلك. لقد أدركت الآن بأني لم أكن أرى تلك الشجرة على حقيقتها. مجرد صورة ميتة. ولكنني عندما انظر إليها الآن الكثير من ذلك ما زال حاضراً. ولكنني لا أستطيع الشعور به ينسل بعيداً. وكما ترى لقد انسحبت التجربة في حينها إلى الماضي. هل يمكن لشيء مثل هذا أن يكون أكثر من مجرد نظرة خاطفة زائلة؟

للحظة مرت كنت حراً من الزمن. لقد تحولت إلى الآن وبذلك أدركت الشجرة من دون استعراض العقل - إن وعي الذات أصبح جزءاً من الانسحاب ومع البعد السرمدي تأتي أنواع مختلفة من المعرفة، إحداها لا (تقتل) الروح التي تعيش داخل كل مخلوق وداخل كل شيء. المعرفة التي لا تدمر الخوف والغموض للحياة بل تحتوي الحب العميق والتبجيل لكل ذلك و (هو)، المعرفة بأن العقل يعرف لا شيء.

إن العقل لا يستطيع معرفة الشجرة، يستطيع فقط معرفة معلومات وحقائق (عن) الشجرة. وعقلي لا يستطيع (معرفتك)، فقط التصنيف والحكم والحقائق، والأفكار (عنك). الذات وحدها تعرفها مباشرة.

هنـاك مكـان للعقـل ومعرفـة العقـل، إنـه ـ﴿ العـالم العمـلي للعيـش يومـاً بيـوم وعلى أي حـال، وعنـدما يتـولى أمـر كـل أنمـاط حياتـك، بالإضـافة إلى علاقاتـك مـع النـاس الآخـرين ومـع الطبيعـة، يصبح طفيلـي رهيـب بشع غير مقيد قد ينتهـي بقتل كل الحياة على هذا الكوكب، وبالأخير نفسه عن طريق قتل مضيفه.

لقد كانت لديك لمحة كيف أن السرمدية تستطيع أن تحول الإدراك الحسي. لكـن التجربـة ليست كافيـة مهمـا كانت جميلـة أو عميقـة التفكير. مـا نحتاجـه وما يهمنا هو تحويل دائم ـ﴿ الوعي.

إذاً اكسر كـل الأنمـاط القديمـة لإنكـار اللحظـة الحاضـرة ومقاومـة اللحظـة الحاضرة. اجعلها ممارستك لسحب انتباهك من الماضي والمستقبل عند عدم حاجتك إليهما.

اخرج من البعد الزمني كلما استطعت ـ﴿ كل يوم من حياتك. إذا وجدت ذلك صعباً للدخول ـ﴿ الآن مباشرة، أبدا بمراقبة ميولك الاعتيادية لعقلك لطلب الهروب من الآن - وسـوف تلاحـظ أن المستقبل دائمـاً يتخيـل لـك إمـا أفضل أو أسـوأ مـن الحاضـر. فإذا كان تخيل المستقبل أفضل، سوف يعطيك الأمل والحدس الممتع. وإذا كان أسوأ فيخلف الكآبة وكلاهما خادعان موهمان. خلال مراقبة النفس (حضور) أكثر يأتي إلى حياتك تلقائياً. وـ﴿ اللحظة التي تدرك فيها أنك غير حاضر، ستكون (أنت) حاضراً. وكلما استطعت مراقبة عقلك، فلن تقع ـ﴿ شراكه بعد الآن. وهنا سيدخل عامل آخر، ليس له أي علاقة بالعقل: إنه شهادة الحضور.

كن حاضراً كمراقب لعقلك - لأفكارك وعواطفك مثلما هي ردود أفعالك ـ﴿ حالات متنوعة. كن على الأقل مهتماً ـ﴿ ردود أفعالك ـ﴿ الحالة أو الشخص الذي يسبب لك الرد. ولاحظ أيضاً كيف أن انتباهك معظم الأحيان ـ﴿ الماضي أو المستقبل. لا تحكم أو تحلل ما لاحظته. راقب التفكير، اشعر بالعواطف، ولاحظ ردود الأفعال - لا تضع مشكلة شخصية خارجها. بعدها ستشعر بشيء أكثر قوة من تلك الأشياء التي لاحظتها: الثبات، ملاحظة الحضور ذاته خلق رضا وقناعة عقلك، المراقب الصامت.

إن الحضور الشديد مطلوب عندما تطلق حالات معينة رد فعل مع توليد شحنة عاطفية قوية، مثلما الحال عندما تهدد صورة ذاتك، فالتحدي سيظهر للحياة الذي يطلق الخوف، التفكير من أن (يخطئ). أو عندما تظهر عقدة عاطفية من الماضي. وفي هذه الأمثلة، ستصبح نزعتك وميولك في (اللا وعي). وستتغلب عليك، ردود الأفعال أو العاطفة - وأنت (تصبح) هي - وتتصرف خارجياً كما هي. تبرأ من الإثم، تعمل الخطأ، تهاجم، تدافع... الخ ما عدا ذلك فهي ليست أنت، إنها شكل رد فعلي للعقل في طريقة البقاء اعتيادياً.

إن المطابقة مع العقل تعطيه طاقة إضافية: مراقبة العقل: التي تسحب الطاقة منه. المطابقة مع العقل تفتح البعد السرمدي. الطاقة التي تنسحب من العقل تتحول إلى حضور. من المؤكد أنك شعرت مرة ما معنى أن تكون حاضراً، ويصبح أسهل عليك أن تختار ببساطة أن تخطو خارج البعد الزمني كلما كان الزمن غير مطلوب لأهداف عملية والتحرك بعمق أكبر في الآن. إن هذا ليس مجال مقارنة قابليتك لاستغلال الزمن - ماضٍ كان أو مستقبل - عندما تحتاجه إلى تأشير الأحداث العملية. ولا هو مجال مقارنة قابليتك لاستغلال عقلك. وفي الحقيقة عندما تستعمل عقلك فعلاً - سيكون أكثر حدة، وأكثر تركيزاً.

دعنا نذهب إلى الزمن النفسي

تعلم استعمال الزمن في المظاهر اليومية لحياتك - ممكن تسمية هذا (ساعة الزمن) - ولكن ارجع حالاً إلى الانتباه للّحظة الحاضرة مع هذه الممارسات اليومية التي تعاملت معها. بهذه الطريقة لن تكون بنية (للزمن النفسي)، الذي يتطابق مع الإبراز المعقد للماضي والمستمر إلى المستقبل.

إن ساعة الزمن ليست مجرد صناعة المواعيد أو تخطيط الرحلات. إنها تضيف التعلم من الماضي لكي لا نكرر الأخطاء نفسها مرات ومرات، بل وضع

الأهـداف والـسعي مـن أجـل تطبيقهـا تتنبـأ بالمـستقبل بواسـطة الأنمـاط والقـوانين، جسدية، وحسابية، وغيرها، متعلماً من الماضي متخذاً خطوات مناسبة على أسـاس تنبؤاتنا.

ولـكـن حتـى هنـا، ومـن داخـل مجـال الحيـاة اليوميـة، حيـث لا نـستطيع العمـل مـن دون الإشـارة إلى الماضـي والمـستقبل، أمـا اللحظـة الحاضـرة فتبقـي على العامل الجوهري: أي درس من الماضي يصبح وثيق الصلة بالموضوع ويطبق عمليـاً (الآن). أي تخطـيط أو أي عمـل باتجـاه تحقيـق هـدف معـين قـد تم (الآن).

لتنوير التركيز الرئيسي للأفراد على الانتباه هو دائماً الآن. ولكنهم ما زالـوا محيطين بانتباه الزمن. وبكلمات أخرى، يستمرون باستخدام ساعة الـزمن ولـكنهم أحرار من الزمن النفسي.

كن يقظاً عندما تمارس هذا لكي لا تحـول مـن غير قصد ساعة الـزمن إلى الزمن النفسي. على سبيل المثال، إذا عملت خطـأ مـا في الماضـي وتعلمت منـه الآن، فإنك تستخدم ساعة الـزمن. ومـن ناحيـة أخـرى، إذا أقمـت فيهـا عقليـاً، ووصلت إلى درجـة الانتقـاد الـذاتي، والنـدم، أو الـشعور بالـذنب، فإنـك تـصنع الخطـأ في (الأنـا) و (لـي): إنـك تـصنعه كجـزء مـن أحاسيسك الذاتيـة، وهـا قـد أصبح زمـن نفسي، والذي يرتبط دائماً بأحاسيس ذاتية كاذبة. وعدم المسامحة يتضمن بالـضرورة نمـط ثقيل من الزمن النفسي.

إذا وضعت لنفسك هدفاً ما وعملت من أجل تحقيقـه، فإنـك تـستخدم سـاعة الـزمن. أنـت منتبـه إلى أيـن تريـد أن تـذهب، ولـكنـك تجـل وتقـدر وتعطـي كـل اهتمامـك إلى الخطـوة الـتي سـتخطونها في هـذه اللحظـة. إذا أصـبحت بعـد ذلـك مركّـزاً بـإفراط علـى الهـدف، ربمـا لـسعيك وراء الـسعادة، الإنجـاز، أو إحـساس كامل أكثر بالذات، لم تعـد (الآن) مبجلـة ومقـدرة. ستـصبح مجـرد حجـر سـلالم لخطواتـك إلى المـستقبل، مـن دون أي قيمـة جوهريـة، حقيقيـة، عنـدها سـتتحول سـاعة الـزمن إلى الـزمن النفـسي. ولم تعـد رحلـة حياتـك مغـامرة. مجـرد حاجـة استحواذية للوصول، وللتحقيق، وصناعة الهدف. لم تعد ترى أو تشم رائحة الزهـور

على جانب الطريق أيضاً، ولا تنتبه إلى جمال ومعجزة الحياة حولك عندما تكون حاضراً في (الآن).

ʃ

أستطيع أن أرى الأهمية الأسمى (للآن)، ولكنني لا أستطيع تماماً التقدم معك عندما تقول أن الزمن هو وهم بالكامل.

عندما أقول (الزمن هو وهم)، فإن قصدي ليس صناعة حالة نفسية. أنا فقط أذكرك بهذه الحقيقة البسيطة - الحقيقة الواضحة جداً التي قد تجدها صعبة الفهم أو من دون معنى - ولكن مرة ستدركها بالكامل، وستجدها كالسيف القاطع من خلال ما يخلقه العقل طبقات من التعقيدات و (المشكلات). دعني أقولها ثانيةً: هل اللحظة الحاضرة هي كل ما تملك على الإطلاق. حيث لا يوجد زمن أبداً عندما لا تكون حياتك (هذه اللحظة). أليست هي الحقيقة؟.

جنون الزمن النفسي

ليس عندك أدنى شك أن الزمن النفسي هو مرض عقلي إذا نظرت إلى إظهاراته المتراكمة بشكل إيديولوجيات (مذاهب) مثل الشيوعية، النازية، القومية، والدينية المتشددة، التي تعمل تحت افتراضات ضمنية بأن الخير الأعلى يكمن في المستقبل ولذلك فالغاية تبرر الوسيلة. إن الغاية هي فكرة، نقطة في نتاجات العقل مستقبلاً، عندما تكون وسيلة النجاة بأي شكل من الأشكال - السعادة، الطمأنينة المساواة، التحرر، وغيرها - ممكن تحقيقها. وليس نادراً أن تكون وسائل الوصول إليها هي الاستعباد والتعذيب وقتل الناس في وقتنا الحاضر.

مثلاً، يقدر عدد الذين قتلوا بسبب تعزيز وتأييد الشيوعية بحوالي ٥٠ مليون شخص من أجل (عالم أفضل) في روسيا، الصين، وبقية البلدان.

هذا مثال رهيب على كيفية الإيمان بان سماء المستقبل تخلق جحيم الحاضر. هل هناك أدنى شك بأن الزمن النفسي هو مرض عقلي خطير؟

كيف يعمل نمط العقل هذا في (حياتك)؟ هل تحاول دائماً الحصول على مكان آخر بديلاً عن المكان الذي أنت فيه؟ وهل معظم (ما نعمله) ما هو إلا وسيلة للنهاية؟ وهل الإنجاز يحوم دائماً حول كل زاوية أو هو مخاض لمتعة قصيرة الحياة، مثل الجنس والأكل والشرب والمخدرات، أو الإثارة والاهتياج؟ هل كنت دائماً مركزاً على لياقتك وجاذبيتك، إنجازاتك وتحقيق طموحاتك، أو خيارياً كنت تبحث وتطارد عن بعض المتعة والإثارة الجديدة؟ وهل تؤمن أنك إذا أحرزت أشياء أكثر ستكون منجزاً أكثر، وبحالة جيدة جداً، أو كاملاً نفسياً؟ هل تنتظر رجل ما أو امرأة ما أن يعطيا معنى لحياتك؟

في الحالة الطبيعية لمطابقة العقل، أو حالة الوعي غير المتنور، القوة والكوامن المختلفة اللا محدودة والتي هي مكتومة كذباً في الآن هي عائق تماماً من قبل الزمن النفسي. وستفقد حياتك طراوتها، ونبضها بالحيوية والنشاط، وإحساسها بالسحر والعجب. أما الأنماط القديمة من التفكير، العواطف، التصرفات، وردود الأفعال، والرغبة، تعمل وتتصرف خارجاً في الأداء المعاد اللا نهائي، سيناريو في عقلك يعطيك تعريفاً لأسلوبك أو مزاجك ولكن يشوه أو يغطي حقيقة الآن. بعدها يخلق العقل هاجساً مع المستقبل كهروب من الحاضر غير المقنع.

السلبية والمعاناة لها جذورها في الزمن

الإيمان بأن المستقبل سيكون أفضل من الحاضر ليس وهماً دائماً. قد يكون الحاضر مروعاً والأشياء قد تكون أفضل في المستقبل. وكلاهما على الأغلب كذلك.

عادةً، المستقبل هو صورة منقولة عن الماضي. تغيرات سطحية ممكنة، ولكن التحول (الحقيقي) نادر جداً ويعتمد إن كنت تستطيع أن تكون

حاضراً بما يكفي لتلاشي الماضي بالدخول إلى قوة الآن (اللحظة الحاضرة). وما تدركه كمستقبل ما هو إلا جزء جوهري من حالة الوعي الآن. إذا كان عقلك يحمل عبئاً ثقيلاً من الماضي، سوف تمارس أكثر مما مارسته سابقاً - إن الماضي يديم ويسرمد نفسه عند فقدان الحضور. إن نوعية وعيك في هذه اللحظة هو ما يحدد ملامح المستقبل - الذي، بالطبع، يستطيع أن يمارس كالآن.

قد تربح ١٠ ملايين دولار، ولكن نوع التغيير لا يكون أكثر من مجرد تغيير سطحي. وأنك ببساطة ستستمر بالتصرف خارج الأنماط المكيفة نفسها ومحيط وبيئة أكثر رفاهية. ولقد استطاع الإنسان أن يغلق الذرة. وبدلاً من قتل عشرة أو عشرين شخصاً بهراوة خشبية يستطيع شخص واحد قتل الملايين من الناس بمجرد ضغطة زر، هل ذلك تغير (حقيقي)؟ إذا كانت نوعية وعيك في هذه اللحظة تبتغي المستقبل، إذاً ما الذي تبتغيه نوعية وعيك؟ درجة حضورك إذاً فالمكان الوحيد الذي يمكن للتغير الحقيقي أن يحدث وعندما يمكن للماضي أن يتلاشى فيه هو (الآن).

إن كل السلبية: تتسبب عن طريق تراكمات الزمن النفسي وإنكار الحاضر. عدم الطمأنينة والاكتئاب والشر النفسي، الإجهاد والقلق - كل أنواع الخوف - تتسبب عن طريق وفرة المستقبل، والحضور غير الكافي. الذنب والندم، الامتعاض والحسرة، الحزن والمرارة، وكل أشكال عدم الغفران تتسبب من وفرة الماضي، وعدم كفاية الحضور.

معظم الناس يجدون أنه من الصعب الإيمان بأن تحرير حالة الوعي بالكامل من كل أنواع السلبية حالة ممكنة. ومع ذلك فهذه هي حالة للتحرر التي تشير إليها التعاليم الروحية كافة. إنها وعد للخلاص، ليس في المستقبل الواهم بل هنا بالضبط والآن.

وقد تجد أنه من الصعب أن تفهم بأن الزمن هو سبب معاناتك أو مشكلاتك. إنك تؤمن أنها بسبب حالات دقيقة معينة في حياتك، تشاهد من وجهة نظر مقنعة، نعم هذا صحيح. ولكن حتى لو تعاملت مع الاختلال الوظيفي الأساسي للعقل في صناعة المشكلة - إنه ارتباط الماضي والمستقبل وإنكار لذات (الآن) - والمشكلات قابلة للتبادل فعلياً. إذاً كل مشكلاتك أو إدراكك يسبب المعاناة أو التعاسة التي لا يمكنك محوها اليوم إلا بأعجوبة، ولكنك لم يكن بمقدورك أن تكون حاضراً أكثر، واعياً أكثر، فسرعان ما تجد أنك قد وضعت نفسك في مشكلات مشابهة أو تسبب لنفسك المعاناة، كظل يتبعك في كل مكان تذهب إليه. وفي النهاية هناك مشكلة واحدة فقط: الزمن يقيد العقل ذاته.

> لا أستطيع أن أصدق أنه يمكن أبداً الوصول إلى الغاية عندما أتحرر بالكامل من مشكلاتي.

أنت على حق. لا يمكنك أبداً (الوصول) إلى تلك الغاية بسبب (أنك) ذات الغاية (الآن).

ليس هناك إنقاذ في الزمن. لا يمكن أن تكون حراً في المستقبل. الحضور هو المفتاح للحرية، ولذلك تستطيع أن تكون حراً فقط الآن.

اكتشف الحياة التي تحت وضعية حياتك مباشرة

> لا أرى كيف أستطيع أن أكون حراً الآن وأن حدث هذا. أنا غير سعيد تماماً بحياتي في هذه اللحظة. هذه حقيقة. وسأخدع نفسي إذا حاولت إقناع نفسي بأن كل ذلك هو جيد بينما هو بالتأكيد غير ذلك. بالنسبة لي اللحظة الحاضرة غير مفرحة جداً. إنها ليست تحريراً على الإطلاق وإن ما يبقيني مستمراً هو الأمل أو إمكانية بعض التحسينات في المستقبل.

تعتقد أن انتباهك في اللحظة الحاضرة وعندما يكون مشغولاً فعلياً بالكامل في الزمن. فإنك لا تستطيع أن تكون غير سعيد وحاضراً بالتمام في (الآن).

وما أشرت إليه (كحياتك) والذي يجب أن نسميه بصورة أدق «وضعية حياتك».

إنها الزمن النفسي: الماضي والمستقبل. أشياء معينة في الماضي لم تذهب في الطريق الذي أردته لها أن تذهب. إنك ما زلت تقاوم ما حدث في الماضي، والآن أنت تقاوم (ما هو). الأمل هو ما يبقيك مستمراً، ويبقيك مركزاً على المستقبل، وهذا التركيز المستمر يؤبد رفضك (للآن) وبالتالي تعاستك.

> صحيح أن وضعية حياتي الحالية هي نتيجة لأشياء حدثت في الماضي. ولكنها ما زالت وضعيتي الحالية. وهي ملتصقة في ما يجعلني تعيساً.

انس وضعية حياتك لوهلة وانتبه (لحياتك).

> ما الاختلاف؟

وضعية حياتك موجودة في الزمن.

- حياتك هي الآن.
- وضعية حياتك هي من نسيج العقل.
- حياتك حقيقية.
- جدْ (البوابة الضيقة التي تقودك للحياة). إنها تسمى (الآن).

ضيق حياتك تحت هذه اللحظة. وضعية حياتك قد تمتلئ بالمشكلات - معظم وضعيات الحياة كذلك - ولكن اكتشف أن كانت لديك أي مشكلات في هذه اللحظة. ليس غداً أو بعد عشر دقائق، ولكن الآن. هل عندك مشكلة الآن؟

عندما تمتلئ بالمشكلات، لن يكون هناك متسع لأي شيء جديد ليدخلها، لا متسع للحلول. ولذلك عندما تستطيع، اصنع مكاناً بسيطاً، اخلق بعض الفضاءات، هناك ستجد الحياة تحت وضعية حياتك.

استخدم حواسك بالكامل. كن حيثما تكون. انظر حولك. فقط انظر، لا تقاطع. انظر إلى النور والأشكال والألوان والملابس - كن منتبهاً إلى الحضور الصامت لكل شيء. كن منتبهاً إلى الفضاء الذي يسمح لكل شيء أن يكون اصغ إلى الصمت تحت الأصوات. المس شيئاً - أي شيء - واشعر وقدر وجوده. راقب تناغم أنفاسك: اشعر بالهواء يتدفق دخولاً وخروجاً، اشعر بحيوية الحياة داخل جسدك. اسمح لأي شيء أن يكون، معه أو من دونه. تحرك بعمق في الآن.

ستترك خلفك العالم المميت للذهول العقلي، للزمن. إنك تخرج من جنون العقل الذي يجردك من حيوية الحياة، تماماً كأنه يسهم ببطء لتدمير الأرض. إنك مستيقظ من خارج حلم إلى الحاضر.

كل المشكلات هي وهم العقل

> تشعرني كما لو أن حملاً ثقيلاً قد أزيح عني. إحساس بالنور. اشعر بوضوح ولكن مشكلاتي ما زالت تنتظرني هناك. أليس كذلك؟ لم تحل بعد - هل أنا أتجنبها مؤقتاً؟

إذا وجدت نفسك في الجنة، فلن يطول ذلك، قبل أن يقول عقلك (نعم، ولكن...)، إن هذا ليس حول حل مشكلاتك. إنه حول فهم وإدراك أن ليس هناك مشكلات. فقط حالات - تعاملت معها الآن، كجزء من اللحظة الحاضرة حتى تغيرها أو (تستطيع) التعامل معها - إن المشكلات هي من صنع العقل وتحتاج إلى الزمن للبقاء. لا تستطيع المشكلات البقاء في فعالية الآن.

ركز انتباهك على الآن وأخبرني أي مشكلة عندك في هذه اللحظة.

لم أحصل على أي إجابة لأنه من المستحيل أن تكون عندك مشكلة عندما يكون كامل انتباهك في الآن - إنما الحالة التي تحتاج إلى التعامل معها أو قبولها - فنعم. إذاً لماذا تجعلها مشكلة؟ لماذا تجعل من أي شيء مشكلة؟ أليست تحديات الحياة كافية لتكون مشكلة؟ لماذا تحتاج إلى المشكلات؟ أن العقل اللا واعي يحب المشكلات لأنه يعطيك تعريفاً لأنواعها. وهذا طبيعي، وجنوني. (المشكلة) تعني أنك قد أقمت في إطالة ذهنياً من دون أن يكون هناك تصميم حقيقي أو إمكانية لأخذ الخطوة الآن وأنك من دون وعي تجعلها جزءاً من إحساسك الذاتي، وستصبح قلقاً من حالة حياتك التي ستخسر بها إحساسك بالحياة، وبالوجود. أو تحمل في عقلك عبء جنوني لمئات الأشياء التي سوف تعملها أو يجب أن تعملها في المستقبل بدلاً من تركيز انتباهك على شيء واحد (تستطيع) عمله الآن.

عندما تخلق المشكلة، تخلق الألم. وكل ما يتطلبه الأمر هو اختيار بسيط، قرار بسيط: لا يهم ما يحدث، سوف لن أخلق الألم لنفسي بعد الآن، لن أخلق أي مشكلات بعد الآن، وعلى الرغم من أنه اختيار بسيط، إنه أيضاً فطري. سوف لن تعمل ذلك الاختيار ما لم تكن قد وصلت إلى حد التخمة مع المعاناة، ما لم تكون قد تلت كفايتك منه - ولعدم قدرتك على السير معه، فلا بديل لك غير الدخول إلى الآن، إلى قوة اللحظة. وإذا لم تخلق ألماً لنفسك، فسوف لن تخلق ألماً للآخرين. وإنك بعد الآن لن تلوث الأرض الجميلة، فضاءك الروحي، وذات وعقل الإنسان المجتمعة مع سلبية صنع المشكلة.

∫

إذا كنت في حالة طارئة بين الحياة والموت، سوف تعرف أن ذلك لم يكن مشكلة. لأن العقل لا يملك (الوقت) ليخدعك ويجعل منها مشكلة. في الحالة الطارئة الحقيقية (العقل) يتوقف: ستكون حاضراً في الآن بالكامل، وشيء ما لا حدود له وقوي جداً يتحكم بك. وهناك العديد من التقارير

لأناس عاديين أصبحوا مؤهلين وقادرين فجأة على القيام بأعمال مشجعة لا تصدق. وفي أي حالة طارئة، سواء عشت أم لا. في كلتا الحالتين، إنها ليست مشكلة.

بعض الناس يعتريهم الغضب عندما يسمعوني أقول إن تلك المشكلات هي أوهام. وبأني أهددهم بإبعاد أحاسيسهم عنهم. لقد استثمروا الكثير من الوقت في شعور كاذب لذاته. ولسنين عديدة، لقد طابقوا ومن دون وعي كامل هويتهم مع المشكلات التي مروا بها أو مع معاناتهم. من هم من دونها؟.

الكثير مما يقوله ويفعله الناس هو فعلياً دافعه الخوف، الذي يرتبط بالطبع، من تركيزك دائماً على المستقبل ويبعدك عن التماس مع الآن. على الرغم من عدم وجود المشكلات في الآن، ولا يوجد خوف أيضاً.

هل تظهر الحالة حاجتك إلى التعامل معها الآن. وأن خطواتك التي تتخذها ستكون واضحة وحادة إذا ظهرت في وعي اللحظة الحاضرة. وهي على الأرجح ستكون أكثر تأثيراً. سوف لن تكون رد فعل قادم من حالة ماضية لعقلك ولكنها استجابة حدسية وبديهية للحالة. وفي مثال آخر، عندما يكون العقل مكبلاً بالزمن ماذا يكون فعلك، ستجد أنه فعّال أكثر ألاّ تعمل أي شيء - سوى البقاء متمركزاً في الآن.

أصغر مقدار من الطاقة يحمل الوعي على الوثوب

لقد تكونت عندي لمحة من حالة التحرر هذه من العقل والزمن التي وصفتها أنت. ولكن الماضي والمستقبل مربكان جداً وبقوة تجعلني لا أستطيع إبقاءهما خارجاً طويلاً.

إن قالب الوعي المقيد بالزمن مطمور بعمق في نفسية الإنسان. ولكن ما سنعمله هنا هو جزء من التحول العميق الذي يحدث في الوعي المتراكم لهذا الكوكب وما وراءه: إيقاظ الوعي من حلم المادة والتكوين والانفصال - إنهاء

للزمن. نحن نكسر أنماط العقل التي هيمنت على حياة الإنسان على مدى الدهر. أنماط العقل التي خلقت معاناة لا يمكن تخيلها إذا وضعت في ميزان واسع. أنا لم استخدم كلمة كارثة أو مصيبة، ولكن من المفيد أكثر أن أطلق عليها اللا وعي أو الجنون.

> إن كسر قالب الوعي القديم أو الأصح اللا وعي. هل هو شيء يجب عمله أو سوف يحدث في أي حال من الأحوال؟ أعني. هل هذا التغير محتوم؟

إنه سؤال للمنظور. إن العمل والحدوث هما في الحقيقة عمل منفرد، لأنك في مجمل وعيك أنت واحد، ولا يمكن فصل الاثنين. ولكن ليس هناك ضمان مطلق بأن الناس سوف يصنعونه. العمل ليس محتوماً أو آلياً. تعاونك هو جزء جوهري منه. مهما نظرت إليه، فهو أصغر مقدار من الطاقة يحمل الوعي على الوثوب، أنه فرصتنا الوحيدة للبقاء في السباق.

بهجة الوجود

من أجل إنذارك بأنك سمحت لنفسك بأن يتحكم بك الزمن النفسي، تستطيع أن تستخدم معياراً بسيطاً. اسأل نفسك: هل هناك بهجة، واطمئنان ونور في ما أنا أعمله؟ إذا لم يكن هناك، فإن الزمن يغطي اللحظة الحاضرة، والحياة ستدرك كعبء ثقيل أو صراع.

إذا لم يكن هناك بهجة اطمئنان، ونور في ما تعمله. فلا يعني بالضرورة أنك تحتاج أن تغير (ما) تعمله. وقد يكون كافياً أن تغيره إلى (كيف). (كيف) هي دائماً مهمة أكثر من (ماذا). انظر أن كنت تستطيع أن تعطي انتباهاً أكثر إلى (ما تعمله) من نتيجة ماذا تريد أن تنجزه بواسطتها. أعط جل اهتمامك لكل ما في الآن، في اللحظة الحاضرة. وسيتضمن ذلك أيضاً قبولك الكامل (لما هو)، لأنك لا تستطيع أن تعطي جل اهتمامك إلى شيء ما وفي الوقت نفسه تقاومه.

وحالما تكرم وتبجل الآن، ستتلاشى كل التعاسة ويتبدد الصراع، وتبدأ الحياة تطفح بالبهجة والاطمئنان. وعندما تتصرف خارج إدراك الآن، ومهما تفعل سيتشبع مع إحساسك بقيمتك، ورعايتك، والحب - حتى في أبسط التصرفات.

لذلك لا تهتم بثمرة أفعالك - فقط أعر انتباهك إلى أفعالك ذاتها. أما الثمرة فستأتي طوعاً.

عندما يكون الكفاح الملزم بعيداً عن توقعات الآن، بهجة الوجود ستغمر كل شيء كفعله. في اللحظة التي يتحول فيها انتباهك إلى الآن، ستشعر بالحضور، والسكون، والسلام. سوف لا تعتمد بعد الآن على المستقبل للإقناع أو الإنجاز - أنك لا تنظر إليه كوسيلة للخلاص، ولذلك فإنك لم تلمس النتائج. لا الفشل ولا النجاح يملكان القوة لتغيير الحالة الروحية للوجود. لقد وجدت الحياة تحت وضعية حياتك.

> في تلك الحالة من الكمال. هل ما زلنا قادرين أو راغبين للوصول إلى الهدف الخارجي؟

طبعاً، ولكن لن يكون عندك توقعات وهمية بأن كل شيء أو كل شخص سينقذك أو يجعلك سعيداً في المستقبل. وبقدر ما تعنيه لك حالة حياتك، ربما هناك أشياء ممكن الوصول إليها أو اكتسابها. هذا هو عالم التكوين، تحصل وتفقد. ولكنك في مستوى أعمق أنك كامل بالتمام، وعندما تدرك ذلك، ستجد هناك طاقة بهيجة خلف ما تفعله. وكونك حر من الزمن النفسي، لا تحتاج إلى الوصول إلى أهدافك بنزعة شرسة، منساقاً بالخوف والغضب وعدم الاطمئنان أو الحاجة لتصبح شخص ما. ولن تبقى هامداً وساكناً عبر الخوف من الفشل، الذي هو بالنسبة (للأنا) خسارة نفسها. عندما يكون إحساسك العميق مشتق من الوجود. وعندما تكون حراً في (أن تصبح) كحاجة نفسية، لا إحساسك الذاتي ولا سعادتك يعتمدان على نتيجة، ولذلك ستكون هناك حرية من الخوف. إنك تبحث عن البقاء عندما لا تستطيع أن تجده: في عالم التكوين حصول وفقدان، ولادة وموت. إنك

لا تطالب بتلك الحالات والأماكن، أو الناس الذين يجعلونك سعيداً، وبعدها تعاني عندما لا يتعايشون مع توقعاتك.

كل شيء جدير بالاحترام، ولكن لا شيء يهم. الأشكال تولد وتموت، ومع ذلك أنت واع ومنتبه إلى الكوامن اللا منتهية من الأشكال. أنت تعرف «لا شيء حقيقي يمكن أن يهدد». عندما تكون هذه حالتك في الوجود. كيف لا تستطيع النجاح؟ لقد نجحت بالفعل.

استراتيجية العقل لتجنب (الآن)

خسارة الآن: صميم الوهم

حتى لو قبلت بالكامل أن الزمن اللا محدود هو مجرد وهم. أي فرق يشكل ذلك في حياتي؟ علي أن أعيش في عالم مكبل بالكامل بالزمن.

الانسجام الفكري ما هو إلا إيمان، ولن يشكل فارقاً كبيراً في حياتك. ولكي تفهم هذه الحقيقة، عليك أن تعيشها. وعند كل خلية في جسدك تكون حاضرة جداً وتشعرك بنبض الحياة، وعند كل دقيقة في الحياة تشعرك ببهجة الوجود. عندها تستطيع القول بأنك حر من الزمن.

ولكن ما زال عليّ أن أدفع القوائم والفواتير غداً. وما زال علي أن أشيخ وأموت تماماً مثل أي إنسان آخر. إذاً كيف يجب على القول بأني حر من الزمن؟

قوائم وفواتير الغد ليست مشكلة. وفناء الجسد ليس مشكلة. خسارة (الآن) هي المشكلة، أو على الأرجح: صميم الوهم فقط الذي يحول الحالة والحدث، أو العواطف إلى مشكلة شخصية وإلى معاناة. خسارة (الآن) هي خسارة الذات والوجود.

لكي تكون حراً من الزمن عليك أن تتحرر من حاجة ماضيك النفسية لتشخيص هويتك ومن المستقبل لإنجازاتك. إنها التحول الجوهري للوعي لا يمكن تخيله. وفي بعض الحالات النادرة، هذا التبدل في الوعي يحدث دراميا وفطرياً، مرة أو إلى الأبد. وعندما يحصل هذا، فإنه عادة ما يحول اتجاهه إلى استسلام

إجمالي في وسط المعاناة الشديدة. وعلى معظم الناس، التعامل معه في أي حال من الأحوال.

عندما تكونت لديك أول لمحاتك عن الحالة السرمدية للوعي، تبدأ بالحركة رجوعاً وصعوداً بين إبعاد الزمن والحضور. أولاً ستكون فقط مدركاً ومنتبهاً كم نادر حقاً يكون أن انتباهك في الآن. ولكن (لتعرف) بأنك (غير حاضر) هو نجاح كبير: تلك المعرفة (هي) الحضور - حتى ولو بصورة أولية فقط يستمر لدقيقتين من ساعة الزمن قبل أن تفقد مرة ثانية. بعدها ومع ازدياد الترددات (تختار) أن تركز على وعيك في الآن (اللحظة الحاضرة) بدلاً من الماضي والمستقبل، وكلما أدركت أنك قد فقدت (الآن)، وأنك قادر على البقاء فيها فقط لثانيتين، ولكن لمدة أطول فإنك تدركها من المنظور الخارجي لساعة الزمن. ولذلك وقبل أن تكون قد وضعت موطئ قدم ثابت في حالة الحضور، والتي يمكن القول قبل أن تكون واعياً بالكامل، سوف تتحول راجعاً وصاعداً لمدة ما بين الوعي واللا وعي، ما بين حالة الحضور وحالة مطابقة العقل - تفقد (الآن)، وتعود إليها من جديد مراراً وتكراراً. وفي آخر الأمر، الحضور يصبح حالتك المهيمنة.

عند معظم الناس، الحضور قد يمارس عرضياً أو لا يمارس أبداً وأن يمارس فإنه يمارس فقط لوهلة وجيزة وفي مناسبات نادرة جداً دون إدراكهم ومعرفتهم لما هو. ومعظم البشر يتناوبون ليس بين الوعي واللا وعي ولكن فقط بين مستويات مختلفة من اللا وعي.

اللا وعي الطبيعي واللا وعي العميق

ماذا تقصد بمستويات مختلفة من اللا وعي؟

إنك تعرف على الأرجح، أنك في النوم تتحرك بين حالة النوم بلا حلم وحالة النوم في الحلم. وباختصار، فإن معظم الناس في اليقظة يتحولون فقط بين اللا وعي الطبيعي واللا وعي العميق. وما اسميه اللا وعي الطبيعي يعني قابليته للتطابق مع

عملية التفكير والعواطف، ردود الأفعال، الرغبات، والإكراه. إنها الحالة الطبيعية لمعظم الناس. في تلك الحالة، أنك تسير من قبل العقل الذاتي، غير ميالٍ لوجودك - إنها حالة ليست للألم الحاد أو التعاسة بل لأقل مستوى مستمر بعدم الاطمئنان، عدم الرضا والانزعاج، أو العصبية - كنوع من الأرضية المستقرة. قد لا تدرك هذا بسبب لكونه كثيراً ما يكون جزءاً من الحياة (الطبيعية)، كما لو كنت غير منتبه إلى التشويش القليل المستمر في أرضيتك، مثل الطنين، حتى يتوقف. وفجأة عندما يتعلق فعلاً، تجد شعوراً بالراحة. عدد من الناس يستخدمون الكحول، المخدرات، الجنس، الغذاء، العمل والتلفزيون، أو حتى التسوق كمخدر في محاولتهم اللا واعية لإزاحة عدم الاطمئنان الأساسي. عندما يحدث هذا، فإن النشاط قد يكون ممتعاً جداً إذا استغل باعتدال وسيصنع ويتشبع بنوعية ملزمة أو مدمنة، وكل ذلك سينجز في أي وقت خلال الراحة العرضية القصيرة للحياة بالتمام.

إن عدم الاطمئنان للا وعي الطبيعي يتحول إلى أمل في أعماق اللا وعي - حالة قاسية جداً وأكثر وضوحاً للمعاناة والتعاسة - عندما تسير الأشياء (خطأ). وعندما تهدد الذات أو يكون هناك تحدٍّ خطير، تهديد، أو خسارة حقيقية أو متخيلة في حياتك أو الصراع في علاقاتك. فهي ترجمة للا وعي الطبيعي، الذي لا يختلف عنه في نوعه بل يختلف في درجته.

في اللا وعي الطبيعي، المقاومة الاعتيادية له أو الأفكار (لما) يسبب عدم الاطمئنان يجعل معظم الناس قبوله كحياةٍ طبيعية. هذه المقاومة عندما تصبح شديدة عبر بعض التحديات أو التهديد للذات، فإنه ينمي ويعرض السلبية الشديدة على شكل غضب وخوف وعدوان وكآبة، وغيرها. واللا وعي العميق غالباً ما يعني أن الألم الجسدي قد انطلق وأنك أصبحت متطابقاً معه، والعنف الجسدي يكاد أن يكون مستحيلاً من دون اللا وعي العميق، إنه يحدث ببساطة في أي وقت أو مكان لجمع من الناس أو حتى أمة بكاملها، ويولد تراكماً سلبياً لحقل الطاقة.

إن أفضل مؤشر لمستوى وعيك هو كيف تتعامل مع تحديات الحياة عندما تواجهك، عبر هذه التحديات، الشخص غير الواعي تماماً ينزع إلى لا وعي أعمق،

والشخص الواعي يبقى واعياً بشدة وقوة أكثر. تستطيع أن تستغل التحدي لإيقاظك، أو تستطيع أن تسمح له بجذبك إلى نومٍ عميق أكثر. إن حلم اللا وعي الاعتيادي سيتحول أخيراً إلى كابوس.

عندما لا تستطيع أن تكون حاضراً في الظروف الاعتيادية، مثل الجلوس وحيداً في الغرفة، التمشي في المتنزه، الاستماع إلى شخص ما، وفجأة تجد نفسك غير قادر على البقاء واعياً عندما تلاحظ شيء ما (غير صحيح أو خطأ) أو إذا واجهت أشخاص أو حالات صعبة، بالفقدان أو التهديد بالفقدان لهما. عندئذٍ ستكون قد غلبت على أمرك بردود أفعالك، التي هي في النهاية شكل من أشكال الخوف، وستجد نفسك مسحوباً إلى حالة لا وعي عميق. هذه التحديات هي اختبار لك. وفقط طريقة تعاملك معها سوف تظهر لك وللآخرين أين أنت وما تعنيه لك حالة الوعي مهما امتدت وطالت، وليس كم من الوقت تستطيع أن تجلس فيه وعيناك مغمضتان أو أي رؤية ترى.

جوهرياً، عليك أن تجلب وعياً أكثر إلى حياتك في الحالات الاعتيادية عندما يسير كل شيء بشفافية ونعومة. في هذه الطريقة، سوف تنمو وتكبر في قوة الحضور إنه يولد حقلاً للطاقة لك ولمن حولك بترددات اهتزازية عالية - لا للا وعي، ولا للسلبية، لا الخوف أو العنف يستطيع أن يدخل هذا الحقل ويعيش ويبقى، مثلما الظلام لا يستطيع البقاء في حضور النور.

عندما تتعلم كيف تكون شاهداً على أفكارك وعواطفك، والتي هي جزء أساسيّ لك لكي تكون حاضراً، ربما قد تتفاجأ أول الأمر عندما تكون منتبهاً للخلفية (المستقرة) من حالة اللا وعي الاعتيادي وستدرك كم هي نادرة، مهما كانت، وستشعر بالطمأنينة والراحة داخل نفسك. على مستوى تفكيرك، سوف تجد الكثير من المقاومة في أشكال الحكم، عدم الاطمئنان، والإفرازات الذهنية وستكون كلها بعيدة جداً عن (الآن). وعلى المستوى العاطفي سيكون هناك تيار تحتي لعدم الاطمئنان، الشدّ النفسي والإزعاج، أو العصبية. وكلاهما مظهر للعقل في أسلوب المقاومة الاعتيادية.

عمّ يبحثون؟

(كارل جونك) يخبرنا في أحد كتبه حول محادثة أجراها مع أحد الزعماء الأميركيين الوطنيين، والذي أشار في وصفه بأن أغلب البيض تبدو عليهم ملامح عادية، وعيون جاحظة، وسلوك قاسٍ. لقد قال: «إنهم دائماً يبحثون عن شيء ما. عمّ يبحثون؟ البيض يريدون دائماً شيء ما. إنهم على الدوام غير مطمئنين وغير مرتاحين. نحن لا نعرف ماذا يريدون. نعتقد أنهم مجانين».

إن التيار التحتي لعدم الاطمئنان المستديم قد بدأ بمدة أطول بكثير من ظهور الحضارة الصناعية الغربية، التي تكاد تغطي معظم العالم الآن، وأغلب هذه الحضارة كانت قادمة من الشرق، وهي تظهر فيها بشكل ملحوظ. إنها بالفعل موجودة منذ زمن المسيح، وقبله بـ ٦٠٠ سنة في زمن بوذا، وقبلها بمدة طويلة جداً. لماذا أنتم دائماً قلقون؟ يسأل المسيح تلاميذه. «هل تستطيع الأفكار القلقة أن تضيف يوماً واحداً إلى حياتكم؟ وتعاليم بوذا تقول بأن جذور المعاناة هي التي نجدها في متطلباتنا ورغباتنا الملحة المستديمة.

مقاومة (الآن) كاختلال وظيفي متراكم، مرتبط جوهرياً بفقدان الانتباه إلى الوجود ويشكل القاعدة الأساسية لحضارتنا الصناعية المجردة من الصفات الإنسانية. وعلى سبيل المثال (فرويد) تعرف أيضاً على دخول هذا التيار التحتي لعدم الاطمئنان وكتب حوله في كتابه «الحضارة وسخطها»، ولكنه لم يتعرف على الجذور الحقيقية لعدم الاطمئنان وفشل في إدراك أن التحرر منها شيء ممكن.

إن هذا الاختلال الوظيفي المتراكم خلق حضارة تعيسة وعنيفة بصورة غير اعتيادية والتي أصبحت لا تهدد نفسها فحسب بل جميع أشكال الحياة على الأرض.

إذابة اللا وعي الاعتيادي

كيف نستطيع أن نكون أحراراً من هذه البلوى؟

بجعلها وعياً. راقب الطرائق العديدة التي يظهر فيها عدم الاطمئنان والاستياء، والتوتر في دواخلك من خلال الأحكام غير الضرورية، قاومها مهما تكون، وقاوم نكران ورفض (الآن). كل شيء غير واعٍ سيذوب عندما يسطع نور الوعي عليه، وستعرف حينها كيف تذيب اللا وعي الاعتيادي، إن نور حضورك سيشع سطوعاً، وسيكون أكثر سهولة للتعامل مع اللا وعي العميق وقت ما تشعر بأنه يسحبك بقوة جاذبيته. إن اللا وعي الاعتيادي قد لا يكون من السهل استبيانه ابتدائياً لأنه طبيعي جداً.

اجعل من مراقبة حالتك الذهنية والعاطفية عادةً عندك من خلال مراقبة ذاتك. «هل أنا مطمئن في هذه اللحظة»؟ إنه سؤال جيد عموماً تطرحه على نفسك. أو تستطيع أن تسأل: (ماذا يجري الآن في داخلي هذه اللحظة)؟ على الأقل، كن منتبهاً ومهتماً لما يجري داخلك مثلما يجري في الخارج. فإذا ولجت الداخل صحيحاً، فإن الخارج سيظهره صحيحاً أيضاً. ابتدائياً الحقيقة في داخلنا وثانوياً الحقيقة في خارجنا. ولكن لا تجب عن هذه الأسئلة في الحال. وجه انتباهك إلى الباطن، نحو العقل والروح. الق نظرة على داخل نفسك. ما نوع الأفكار التي ينتجها عقلك؟ ماذا تشعر؟ وجه انتباهك إلى جسدك. هل يوجد أي توتر. هل حدث أن اكتشفت بأن هناك حد أدنى من عدم الاطمئنان، وفي خلفيتك المستقرة، لاحظ بأي طريقة تحاول أن تتجنب المقاومة أو نكران الحياة - وذلك عن طريق نكرانك (للآن). وهناك طرائق عديدة التي قاوم فيها الأشخاص غير الواعين للحظة الحضارة. ومن خلال الممارسة فإن قوة مراقبة ذاتك، أو مراقبة حالتك الروحية ستصبح قوية وواضحة جداً.

التحرر من التعاسة

هل أنت مستاء من عمل ما تعمله؟ قد تكون وظيفتك، أو ربما وافقت على القيام بعمل ما وقد عمله آخرون، ولكن جزء منك يستاء منه ويقاومه. وهل تحمل استياءً مكتوماً تجاه شخص قريب لك؟ وهل تدرك مدى التأثير المؤذي لتلك الطاقة التي انبثقت منك مما يجعلك في حقيقة الأمر تفسد نفسك وكذلك هو الحال مع من حولك. انظر جيداً إلى داخل نفسك. هل يوجد ولو أثر خفيف للاستياء؟ حتى ولو كان من دون قصد؟ فإن كان هناك، لاحظه وراقبه على كلا المستويين الذهني والعاطفي. ما الأفكار التي يخلقها العقل حول هذه الحالة؟ بعدها انظر إلى العواطف التي هي ردود أفعال لهذه الأفكار. اشعر بالعاطفة، هل هي شعور مفرح وممتع أم لا؟ أليست هي الطاقة التي هي فعلياً (اخترتها) لتكون في داخل نفسك؟ وهل (لديك) أي خيار؟

ربما قد جنيت بعض الفائدة منها، وربما النشاط الذي شغلته منها مضجر وممل، وربما شخص قريب لك غير نزيه أو متردد، أو غير واع، ولكن كل هذا ليس له علاقة بالموضوع. حتى لو كانت أفكارك وعواطفك حول هذه الوضعية مبررة أو قد لا تشكل أي فرق عندك، ما الحقيقة التي نقاومها؟ إنك تجعل اللحظة الحاضرة عدو لك. إنك تخلق التعاسة، الصراع بين دواخلك وخوارجك. إن تعاستك لا تلوث فقط وجودك الروحي بل كل هؤلاء من حولك ولكن أيضاً كل التراكمات الإنسانية النفسية التي أنت جزء لا يتجزأ منها. إن تلوث كوكبنا ما هو ألا انعكاس خارجي لتلوثنا النفسي الداخلي والروحي. ملايين البشر غير الواعين لا يأخذون على عاتقهم مسؤولية فراغهم الروحي. سواء أوقفت عمل ما تعمله أم لا، تكلم إلى شخص مهتم واشرح بالكامل ما تشعر به، أو أسقط السلبية التي خلفها عقلك حول هذه الوضعية والتي لا تخدم أي هدف سوى تقوية شعور كاذب للنفس. وأن معرفة عدم وجودها مهمة جداً. فالسلبية ليست الطريقة الأمثل للتعامل مع أي حالة أو وضعية. وفي الحقيقة أنها

في معظم الحالات تبقيك ملتصقاً فيها، محدثة تغيير حقيقي. أيّ شيء عُمِل بطاقة سلبية سوف يصبح ملوثاً وفاسداً بواسطتها ومع مرور الوقت سيظهر ألماً أكثر، تعاسة أكثر. وأكثر من هذا، فإن أي حالة سلبية روحية داخلية ستكون معدية: التعاسة تنتشر بسهولة أكثر من المرض الجسدي. وكما في قانون الرنين، فإنه يطلق ويغذي السلبية الكامنة عند الآخرين، ما لم يكونوا ذوي مناعة - وذلك هو الوعي العالي.

هل أنت تلوث العالم أم تنظف الفوضى؟ إنك مسؤول عن فراغك الروحي: ولا أحد غيرك، كما هي مسؤوليتك تجاه هذا الكوكب، بدواخلك كما في خوارجك: فإذا قام الإنسان بتنقية تلوثه الداخلي عندها سوف يتوقف عن خلق تلوث خارجي.

كيف نستطيع أن نسقط السلبية كما تقترح؟

عن طريق إسقاطها. كيف تستطيع أن تنظف قطعة من الفحم الحار التي تمسكها بيدك؟ كيف تستطيع أن تسقط حملاً ثقيل عديم الفائدة تحمله؟ وذلك عن طريق الإدراك. بأنك لم تعد قادراً على المعاناة من الألم أو تحمل الأعباء بعد الآن وبعدها تترك لنفسك حرية الذهاب بعيداً عنه.

اللا وعي العميق مثل الألم الجسدي، أو أي ألم عميق آخر مثل فقدان أو خسارة شخص ما تحبه، عادةً ما يتحول إلى قبول مرتبط مع نور حضورك - وهو انتباهك المستمر. ومن الممكن وبسهولة إسقاط أشكال عديدة من اللا وعي الاعتيادي عندما لا تريدها ولا تحتاجها بعد الآن، حالما تعرف أن لك الخيار أنك لست مجرد انعكاس لحزمة من الحالات، كل ذلك يؤهلك للدخول إلى (الآن). من دونها لن يكون لك أي خيار.

إذا سميت بعض العواطف بالسلبية، ألست تختلق تناقضاً كاملاً ذهنياً للجيد والسيئ، كما أوضحت سابقاً؟

لا، التناقض الكامل قد خلق في مرحلة متقدمة، عندما حكم عقلك على اللحظة الحاضرة بأنها سيئة؛ هذا الحكم يخلق بعدئذٍ العاطفة السلبية.

ولكن إذا سميت بعض العواطف بالسلبية، ألست تقول أنها يجب ألا تكون حقاً. وليس من الجيد أن أمتلك هذه العواطف؟ يجب ألا نعطي أنفسنا إذناً لامتلاك أي شعور يظهر على السطح. ولا أن نحكم عليها بالسوء أو عدم امتلاكها. لا بأس أن تشعر بالامتعاض. ولا يأس أن تشعر بالغضب. بالسخط والمزاجية - وإلا، ستعود في الكبت. الصراع الداخلي. أو الإنكار كل شيء يجب أن يكون على ما هو عليه.

طبعاً، أي نمط من أنماط العقل، عاطفة أو رد فعل، أقبل به. إنك لم تمتلك الوعي الكافي لاختبار الحدث. إنه ليس حكماً، بل مجرد حقيقة. لو كنت تملك الخيار، هل كنت تختار المعاناة أم المتعة، الاطمئنان أم عدم الاطمئنان، السلام أم النزاع. هل كنت تختار التفكير أو الشعور الذي يقتطعك من الحالة الطبيعية لذاتك الجيدة، إن متعة الحياة في داخلنا. هكذا شعور أسميه السلبية، التي تعني ببساطة السوء. وليس إحساسك (يجب عليك ألاّ تعمل ذلك) ولكنه مجرد سوء حقيقي بسيط، مثل شعور بالألم في المعدة.

كيف تمكن الإنسان من قتل ما يزيد عن ١٠٠ مليون من أبناء جنسه خلال القرن العشرين فقط، وكيف يبتلي أحدهما الآخر بمرض خطير، وهذا ما لا يمكن تصوره. هم لا يأخذون بالحسبان الأمور الذهنية والعاطفية والعنف الجسدي والعذاب والألم والقسوة التي يستمرون بابتلاء أحدهما الآخر كما لو إنهم أحسوا أن هذا هو مبدؤهم وأساسهم اليومي.

هل يتعاملون بهذه الطريقة لأنهم في تماس مع حالتهم الطبيعية، مع متعة الحياة داخلهم؟ أكيد لا، فقط الناس الذين هم في حالة سلبية عميقة، والذين يشعرون بسوء فعلي، يخلقون هكذا حقيقة كانعكاس لما يشعرون به. والذين هم مشغولون الآن بتدمير الطبيعية، وهذا الكوكب الذي يؤازرهم ويبقيهم. شيء لا يصدق ولكنه حقيقي. البشر مجانين خطرين وجنس مريض جداً هذا ليس حكماً، إنه حقيقة. والحقيقة أيضاً أن سلامة العقل موجودة تحت الجنون - الشفاء والإصلاح متوفران تماماً الآن.

ارجع للوراء لما قلته أنت بدقة - إن ذلك حقيقة بالتأكيد، عندما تقبل بامتعاضك ومزاجك وغضبك،، وغيرها، إنك غير مجبر لتتصرف بها بغشاوة، وأنك أقل احتمالاً للتعامل مع بعضها بعضاً. ولكني أتساءل إن كنت لا تخدع نفسك. أو إنك عندما تمارسها بقبول لمدة، كما اعتدت أن تتصرف، تبرز هنا نقطة مهمة جداً عندما نحتاج للانتقال إلى مرحلة قادمة، أي عندما لا تختلق بعد الآن هذه العواطف السلبية. وإن لم تكن كذلك، فإن (قبولك) يصبح مجرد علاقة ذهنية تسمح لذاتك أن تستمر في الانغماس بتعاستك وتقوي روح الانفصال بينك وبين الآخرين، روح الاستسلام، وجودك هنا والآن، وكما تعرف أن الانفصال هو أساس روح الذات للمطابقة والتعريف. القبول الحقيقي هو الذي يحول هذه الأحاسيس في الحال.

وإذا أدركت بعمق أن كل شيء (على ما يرام)، كما تركته، والذي هو حقيقي طبعاً، عندها هل ستضع هذه الأحاسيس السلبية في المقام الأول؟ من دون حكم، من دون مقاومة لما تكون، عندها لن يكون هناك ظهور لها. لأنك تمتلك في ذهنك فكرة واضحة بأن كل شيء (على ما يرام)، ولكن في قرارة نفسك لا تؤمن بها حقاً، ولهذا فأنماط العواطف الذهنية القديمة للمقاومة ستظل في مكانها، وهذا ما يجعلك تشعر بالسوء.

أينما تكون، كن هناك كلياً

هل يمكنك أن تعطي أمثلة أكثر على اللا وعي الاعتيادي؟

اللا وعي الاعتيادي يتصل دائماً بطريقة أو بأخرى مع إنكار (الآن)، و (الآن)، تتضمن (هنا). هل أنت تقاوم (هنا والآن). وإذا وجدت نفسك أنك لا تحتمل (هنا والآن) وأنها تجعلك تعيساً، فلديك ثلاث خيارات: ابعد نفسك عن الحالة، غيّرها أو اقبل بها كلياً. وإذا كنت تريد تحمل المسؤولية لحياتك، عليك أن تختار واحدة من هذه الخيارات الثلاث، وعليك أن تختار الآن. بعدها تحمل واقبل العواقب. لا أعذار. لا سلبية. لا تلوث وفساد روحي. ابق روحك الداخلية صافية وواضحة.

إذا اتخذت أي خطوة - ترك أو تغيير الحالة - اسقط السلبية أولاً، وجميعها أن أمكنك. تنشأ الخطوات من التبصر لما هو مطلوب وهي أكثر تأثيراً من الخطوات التي تنشأ من السلبية.

أي خطوة تتخذها أفضل من عدم اتخاذ أي خطوة، خاصةً إذا كنت ملتصقاً بحالة التعاسة لفترة طويلة. فإن كانت غلطة فهي على الأقل تعلمك شيئاً ما، وفي كل الحالات فهي ليست غلطة. ولكن إذا بقيت ملتصقاً بها، فإنك لن تتعلم شيئاً. هل يمنعك الخوف من اتخاذ الخطوات؟ قدر الخوف، وراقبه، وانتبه له، كن حاضراً تماماً معه. هذا يقطع الاتصال بين الخوف وبين تفكيرك. (لا تدع الخوف ينشأ وينمو في عقلك). استخدم الآن (قوة اللحظة الحاضرة). لا يمكن للخوف أن يسود بديلاً عنها.

إن كان حقاً لا يمكنك فعل شيء لتغيير (هنا والآن) التي تخصك، لا تستطيع أن تبعد نفسك عن الحالة، إذاً اقبل (هنا والآن) التي تخصك بالكامل عن طريق إسقاط كل مقاومتك الداخلية. إن الذات الزائفة، التعيسة التي تعشق الشعور بالازدراء والامتعاض أو الأسف على نفسها لا تستطيع العيش والبقاء بعد الآن. هذا ما نسميه الاستسلام. والاستسلام ليس ضعفاً. هناك قوة كبيرة فيه. فقط الشخص المستسلم يملك القوة الروحية. خلال الاستسلام، ستكون في داخلك حراً من الحالة. وبعد ذلك قد تلاحظ أنّ الحالة تغيرت دون جهد أو صعوبة لصالحك. في هذه الحالة أنت حر.

هل هناك شيء ما (عليك) أن تعمله ولم تعمله؟ انهض واعمله الآن، اقبل تماماً عدم فعاليتك وكسلك وجهلك في هذه اللحظة، وإن كان هذا اختيارك. اذهب إليه بالكامل، تمتع به. كن متكاسلاً قدر المستطاع فإذا ذهبت إليه بالكامل وبوعيك، سرعان ما ستخرج منه، أور بما لا تخرج. في جميع الحالات هناك صراع داخلي، لا مقاومة، لا سلبية.

هل أنت مجهد؟ مشغول جداً للوصول إلى المستقبل، وتجعل من الحاضر مجرد وسيلة للوصول إلى هناك؟ أن سبب الإجهاد هو أنك (هنا) وتريد أن تكون (هناك)، أي أن تكون في الحاضر وتريد أن تكون في المستقبل. إنه لتمزيق بحد ذاته الذي

يشطرك داخلياً. إن العيش مع هكذا تمزق داخلي هو جنون. وإن وجب عليك ذلك، تستطيع التحرك بسرعة، تعمل بسرعة، أو حتى تركض، دون تخيل نفسك في المستقبل ومن دون مقاومة الحاضر. وعندما تتحرك، تعمل، تركض - اعمله جملةً وتفصيلاً. تمتع بفيض الطاقة، بالحيوية العالية لتلك اللحظة. بعدها لن تكون مجهداً بعد الآن. لا تمزيق لذاتك إلى اثنين بعد الآن. فقط تحرك، اعمل، اركض - وتمتع بذلك. تستطيع أن تسقط جميع الأشياء وتجلس على مسطبة المتنزه. عندما تفعل ذلك، راقب عقلك، ربما يقول: (لا يجب عليك أن تعمل. إنك تضيع وقتك). راقب عقلك وابتسم له.

هل يأخذ الماضي جزءاً كبيراً من انتباهك هل تتكلم أو تفكر به، سلباً أو إيجاباً؟ هل هو أعظم شيء أنجزته تجاربك ومغامراتك؟ هل نتاج تفكيرك ما زال يخلق الذنب والغضب والندم، والأسى والشفقة على النفس؟ إنك لا تقوي وتعزز الشعور الكاذب للنفس فقط بل تساعد على تعجيل تقدم العمر الجسدي عن طريق ترسبات وتراكمات ماضيك النفسي. ولكي تتأكد من صحة هذا الشيء، عليك ملاحظة من حولك والذين لديهم الميل والنزعة القوية للتشبث بالماضي.

اقض على الماضي في كل لحظة. إنك لا تحتاج إليه، اشر إليه فقط عندما يتعلق الأمر بالحاضر. أشعر بقوة هذه اللحظة والامتلاء بالوجود. اشعر بحضورك.

∫

هل أنت قلق؟ هل عندك عدة أفكار «ماذا يحدث إذاً»؟ أنك تتطابق مع عقلك الذي يظهر نفسه كحالة تصورية للمستقبل ويختلق الخوف. لا يوجد طريق يجعلك تكافح مع هكذا حالة، لأنه ليس لها وجود. إنها شبح ذهني. إنك تستطيع إيقاف هذا التآكل والفساد الحياتي وذلك عن طريق تقدير اللحظة الحاضرة. انتبه إلى أنفاسك، أشعر بالهواء يتدفق داخلاً وخارجاً من جسدك. اشعر بطاقتك وحيويتك الداخلية. لديك الكثير للتعامل معه وتكافح من أجله، في الحياة الحقيقية - مثل العناد ضد إنتاجات العقل التصورية - إنها هذه اللحظة.

اسأل نفسك أي (مشكلة) لديك الآن، وليس السنة القادمة، غداً أو بعد خمس دقائق من الآن - ما الخطأ في هذه اللحظة؟ إنك دائماً تستطيع أن تكافح مع (الآن)، ولكنك لا تستطيع أن تكافح مع المستقبل - ولا يجب عليك ذلك. الجواب القوة، الخطوة الحازمة أو الدهاء سوف تكون هناك عندما تحتاجها، ليس قبل أو بعد.

«يوماً ما سأنجح في ذلك». هل يأخذ هدفك الكثير من انتباهك حتى تقلل من أهمية اللحظة الحاضرة وجعلها وسيلة للنهاية وهل تأخذ المتعة خارج ما تعمله. هل تنتظر البدء بالحياة؟ إذا كنت تطور هذا المفهوم لديك وهكذا أنماط ذهنية، فلا يهم ما تنجزه أو تحصل عليه، فالحاضر لن يكون جيداً كفاية، ويبدو لك المستقبل هو الأفضل. الوصفة الأمثل لعدم الاقتناع الدائم وعدم الإنجاز، ألا توافق على هذا.

هل أنت منتظر اعتيادي؟ كم أمضيت من حياتك تنتظر؟ وما أدعوه «انتظار ميزان صغير» كالانتظار في صف دائرة البريد، أو محطات انتظار الحافلات، أو في المطار، وانتظار شخص ما للوصول، أو الانتهاء من عمل وغيرها. «انتظار الميزان الكبير» هو تطلعك لقضاء العطلة أو الإجازة القادمة لعمل أفضل، للأطفال حتى يكبرون، للعلاقة الحقيقية الهادفة، للنجاح، لعمل ثروة، لأن تكون مهماً، ومتنوراً، إنه ليس من غير الشائع للناس أن يمضوا كل حياتهم منتظرين للبدء في الحياة.

الانتظار هو حالة ذهنية تعني بالأساس أنك تريد المستقبل: إنك لا تريد الحاضر. إنك لا تريد ما حصلت عليه، ولكنك تريد ما لم تحصل عليه. مع كل أشكال الانتظار، فإنك تخلق صراعاً دائماً بين «هنا، والآن»، عندما لا تريد أن تكون هنا، وإنما تريد أن تكون في المستقبل. فإن هذا يقلل من نوعية وأهلية حياتك ويجعلك تخسر الحاضر.

ليس من الخطأ أن تجاهد من أجل تحسين وضعية حياتك. إنك تستطيع ذلك، الحياة هي البداية. وهي ذاتك ووجودك الروحي العميق، إنها حقاً كاملة، كلية، وتامة. ووضعية حياتك تتألف من أحداث وظروف ومن تجاريك. ليس من الخطأ وضع

الأهداف والنضال من أجل إنجازها. الخطأ يكمن باستخدامها كبديل عن الشعور والإحساس بالحياة وبالوجود. إن النقطة الوحيدة للدخول إلى هناك هي (الآن). تماماً مثل المهندس المعماري الذي لا يعير انتباهاً إلى أساس البناء بقدر ما يعير انتباهاً إلى شكل البناء.

الكثير من الناس ينتظرون الرفاهية والازدهار ولكنها قد لا تستطيع أن تأتي في المستقبل. عندما تشرّف وتقدر وتقبل باقتناع حقيقة وواقع حاضرك - وحيثما تكون، ومن تكون، وما تعمله الآن - عندما تتقبل بالكامل ما حصلت عليه ستكون ممتناً له، ممتناً لما هو عليه، وممتناً للذات. إن عرفان الجميل للحظة الحاضرة والامتلاء (بالحياة الآن) هو الازدهار الحقيقي. إنه لا يستطيع أن يأتي في المستقبل. بعدئذٍ، وبعد مرور الزمن سيتجلى هذا الازدهار لك بطرائق متنوعة.

وإذا كنت غير مقتنع بما حصلت عليه، أو حتى لو كنت محبطاً أو غاضباً من فقر وعوز حاضرك، الذي قد يدفعك لتكون غنياً، ولكن حتى لو عملت الملايين، ستظل مستمراً لاختبار حالة عوزك الداخلي، وعندما تغور في الأعماق ستتسمر في الشعور بعدم الاطمئنان. ربما قد تملك العديد من التجارب المثيرة التي يمكن أن تشتريها بالمال، ولكنها سوف تجيء وتذهب وتتركك دائماً في شعور فارغ وبحاجة دائمة للمزيد من الابتهاج النفسي والجسدي. أنت لن تقيم في الذات ولذلك اشعر بامتلاء الحياة الآن فهي السبيل الوحيد للازدهار الحقيقي.

إذاً تخلى عن الانتظار كحالة ذهنية. وعندما تحس نفسك مغموراً بفيض من الانتظار... تنحَّ عنه خارجاً إلى اللحظة الحاضرة، كن كذلك فقط، وتمتع بالوجود أن كنت في الحاضر، فإنك لا تحتاج لانتظار أي شيء. وفي المرة القادمة سيقول أحدهم (آسف لبقائك منتظراً) وبإمكانك الرد عليه (ذلك صحيح ولكني لم أكن انتظرك، كنت واقفاً هنا فقط أمتع نفسي - في متعة مع ذاتي».

هذه مجرد عدة استراتيجيات ذهنية اعتيادية لإنكار اللحظة الحاضرة والتي هي جزء من اللا وعي الاعتيادي. من السهل جداً أن يتغاضى عنها لأنها

جـزء مـن الحيـاة الاعتياديـة. ولـكـن الـذي تحـاول أن تختـبره أكـثـر هـو مراقبـة حالتـك الذهنيـة والعاطفيـة الداخليـة، والسـهل هـو انـك سـتعرف أنـك وقعـت في كمين الماضي والمستقبل والـذي يمـكـن القـول أنـه الـلا وعـي، ولـكـي تسـتيقظ مـن حلـم الـزمن علـى الحاضـر، عليـك أن تنتبـه إلى: إن الـذات الزائفـة، التعيسـة والـتي تقتـبس مـن مطابقـة العقـل، تعـيش علـى الـزمن، وهـي تعـرف جيـداً بـان اللحظـة الحاضـرة تعـني المـوت الأكيـد لهـا، ولهـذا فهـي تـشعر بأنهـا دائمـاً تحـت التهديـد. إنهـا سـتعمل جاهـدة لأخـذك خارجـاً منهـا وسـتحاول إبقـاءك في أسـر الـزمن.

الهدف الجوهري لرحلة حياتك

أستطيع أن أرى الحقيقة لما تقول. ولكن ما زلت أعتقد بأنه علينا أن نمتلك هدفاً في رحلة حياتنا. وإلا سوف ننجرف والهدف يعني المستقبل. أليس كذلك؟ كيف لنا أن نتكيف مع عيشنا في الحاضر؟

عندما تكون في رحلة، بالتأكيد إنه من المفيد أن تعرف أين أنت ذاهب أو على الأقل معرفة الاتجاه الذي تسير فيه، ولكن لا تنسَ: الشيء الوحيد الحقيقي حتمـاً حـول رحلتـك هـو الخطـوة الـتي تخطوهـا في هـذه اللحظـة. وهـذا هـو كـل المطلوب.

لرحلة حياتك هدفان، خارجي وداخلي. الهدف الخارجي هو الوصول إلى الهدف أو الوجهة لإتمام ما شرعت بعمله، أو إنجاز هذا أو ذاك، والذي يتضمن بالطبع المستقبل. ولكن في وجهتك، أو الخطوة التي ستخطونها في المستقبل، تأخذ منك الكثير من انتباهك، الذي يصبح أكثر أهمية بالنسبة إليك من الخطوة التي تخطوها الآن، بعدها سوف تفقد بالكامل الهدف الداخلي لرحلتك، التي لا علاقة لها (بالمكان). الذي تروم الذهاب إليه أو (ما) أنت فاعله، ولكن أي شيء تعمله هو (كيف). إنـه لـيس لـه علاقـة بالمسـتقبل ولـكـن لـه علاقـة بنوعيـة وعيـك في هـذه

اللحظة، أما الهدف الخارجي يعود إلى البعد الأفقي للفضاء والزمن، الهدف الداخلي يتعلق بأعماق ذاتك في البعد العمودي (الآن) السرمدية رحلتك الخارجية قد تحتوي على ملايين الخطوات؛ أما رحلتك الداخلية فلا تملك إلا واحدة: الخطوة التي تخطوها الآن وفي هذه اللحظة. وكلما أصبحت منتبهاً بعمق أكثر لهذه الخطوة الواحدة، أدركت بأنها تحتوي بالفعل بذاتها كل الخطوات الأخرى. كذلك هو الحال للوجهة. هذه الخطوة الواحدة تصبح متحولة إلى تعبير عن الكمال، تصرّف ذو جمال عالٍ ونوعية عالية. إنها سوف تأخذك إلى الوجود، ونور الوجود سيسطع خلالها. هذا هو كلا الهدفين والإنجاز لرحلتك الداخلية تلك الرحلة داخل نفسك.

هل يهم إذا أنجزنا هدفنا الخارجي، سواء نجحنا أو فشلنا في هذا العالم؟

سيهمك الأمر طالما أنك لا تدرك هدفك الداخلي. بعد ذلك، الهدف الخارجي لا يعد إلا مجرد لعبة قد تستمر باللعب بها ببساطة لأنها تمنحك المتعة. كذلك من المحتمل أن تفشل بالكامل في هدفك الخارجي، ولكن في الوقت ذاته تنجح في هدفك الداخلي أو العكس تماماً، وهو على الأغلب الأكثر شيوعاً: الغنى الخارجي والفقر الداخلي، أو «تربح العالم وتخسر روحك» كما تقول تعاليم السيد المسيح. وأخيراً فإنه من المؤكد بالطبع أن (كل) هدف خارجي سيحكم عليه «بالفشل» عاجلاً أم آجلاً، وببساطة لأنه معرض لقانون زوال كل الأشياء. وكلما تعجلت في إدراك أن هدفك الخارجي لا يعطيك الإنجاز المستمر كان الأفضل لك أن ترى حدود هدفك الخارجي، سوف تتخلى عن توقعاتك غير الواقعية التي كان يجب أن تجعلك سعيداً، وتجعله مذعناً لهدفك الداخلي.

الماضي لا يستطيع البقاء في حضورك

فكرت أن التفكير أو الكلام حول الماضي غير الضروري هو أحد الطرائق التي بواسطتها نتجنب الحاضر ولكن جزء من الماضي الذي نتذكره والذي ربما نتطابق معه. ألا يوجد مستوى آخر داخلنا للماضي الذي يجثم بعمق أكثر؟ أنا أتكلم عن الماضي اللا واعي الذي يكيف حياتنا. لا سيما خلال تجارب طفولتنا المبكرة. أو حتى تجارب حياتنا الماضية. وهناك أيضاً حالتنا الثقافية. والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً مع البيئة الجغرافية والتاريخية التي عشناها. كل هذه الأشياء تقرر كيفية رؤيتنا للعالم. كيف نتصرف. وماذا نفكر. وما نوع العلاقات التي نريدها. وكيف نعيش حياتنا - كيف لنا أن نصبح دائماً واعين لكل ما نريد التخلص منه؟ وكم يستغرق ذلك؟ وحتى لو فعلنا ذلك فما يتبقى لنا؟

ماذا يتبقى لنا عندما ينتهي الوهم؟

ليس هناك حاجة للبحث عن الماضي اللا واعي عندك سوى ما يتجلى في هذه اللحظة كفكرة، أو عاطفة، أو رغبة، أو رد فعل، أو أي حدث داخلي قد يحدث لك. مهما كنت محتاجاً لمعرفة الماضي غير الواعي عندك، ولكن تحديات الحاضر سوف تخرجه لك. وإذا حفرت في الماضي فكأنما تحفر في حفرة لا قعر لها: هناك المزيد والمزيد دائماً. قد تعتقد بأنك تحتاج إلى وقت أطول لفهم الماضي أو تصبح حراً فيه، وبمعنى آخر، فإن المستقبل سوف يجعلك حراً تدريجياً من الماضي. هذا هو الوهم بعينه. فقط الحاضر بإمكانه أن يجعلك حراً من الماضي... والزمن الإضافي لا يستطيع أيضاً أن يجعلك حراً من الزمن - ادخل قوة اللحظة - هذا هو المفتاح.

ما قوة اللحظة؟

إنها ليست أكثر من قوة حضورك، تحرير وعيك من أشكال التفكير. إذاً تعامل مع الماضي بمستوى الحاضر وكلما ركزت انتباهك على الماضي، حفزته وأثرته، والاحتمال الأكبر أنك تصنع «ذاتاً» خارجه. لا تُسِئ الفهم: الانتباه هو

جوهري، ولكن ليس للماضي كماضٍ. أعط جل اهتمامك إلى الحاضر، أعط انتباهك إلى تصرفك، لردود أفعالك، لمزاجك، وأفكارك، وعواطفك، وخوفك، وتمنَّ لو أنها تقع في الحاضر. (يوجد) ماضٍ فيك. ولو كنت حاضراً بما يكفي لتراقب كل تلك الأشياء. من دون انتقاد، من دون تحليل ولكن من دون حكم، وعندها ستتعامل مع الماضي وتذيبه من خلال قوة حضورك إنك لا تستطيع أن تجد نفسك بالذهاب إلى الماضي، جد نفسك باللجوء إلى الحاضر.

> أليس من المفيد الآن أن نفهم الماضي ونفهم أيضاً لماذا نفعل أشياء معينة. والتصرف بطرائق معينة. ولماذا ومن دون وعينا نختلق أنواعاً خاصة من الدراما. وأنماطاً من العلاقات وغيرها؟

كلما أصبحت أكثر وعياً لواقع حاضرك، قد تتشكل لديك رؤية مؤكدة (لمَ) نوظف حالاتنا بهذه الطرائق المخصصة؛ على سبيل المثال، لمَ تتبع علاقاتك أنماطاً وأشكالاً معينة وقد تتذكر أشياء حدثت في الماضي وتراها بوضوح. إنه شيء جيد وقد يكون مفيداً، ولكنه ليس جوهرياً. الجوهري هو حضورك الواعي. (الذي) يذيب الماضي إنه وكيل تحويلي. إذاً لا تبحث عن فهم الماضي، ولكن كن في الحاضر قدر المستطاع. الماضي لا يستطيع البقاء في حضورك. فقط يستطيع البقاء في غيابك.

حالة الحضور

إنها ليست كما نعتقد

بقيت تتكلم عن حالة الحضور باعتبارها مفتاح. أنا أعتقد أني
أفهمها فكرياً. ولكنني لا أعرف إن كنت قد جربتها حقيقة أبداً. أنا
أتساءل - هل هي كما اعتقدتها. أم هي شيء مختلف تماماً؟

إنها ليس كما تعتقد! إنك لا تستطيع التفكير حول الحضور، والعقل لا يستطيع أن يفهمها أيضاً. فهم الحضور هو (وجودك) حاضراً.

حاول بتجربة صغيرة. اغمض عينيك وقل لنفسك: أتساءل عمّا تكون الفكرة القادمة. «بعدها كن يقظاً وانتظر الفكرة القادمة. كن كقطة تراقب جحر الفأر. أي فكرة ستأتي من جحر الفأر؟ جرب ذلك الآن.

؟

علي الانتظار طويلاً قبل أن تظهر الفكرة

كلما كنت في حالة من الحضور الشديد، فإنك حر من التفكير. إنك ما زلت يقظاً بدرجة عالية. لأن انتباهك الواعي الحالي يغرق أسفل مستوى معين، تتدافع فيه الأفكار. والتشويش الذهني؛ والسكون فيه مفقود وأنك تتراجع في الزمن.

لقد لجأ معلمو (الزين Zen) لاختبار درجة حضور طلابهم بالزحف ببطء خلفهم وضربهم فجأة بعصا. يا لها من صدمة! فإذا كان الطالب في حالة من الحضور التام واليقظة والانتباه، فإنه قد لاحظ معلمه يأتي من خلفه ويستطيع إيقافه أو التنحي عنه جانباً لتفادي الضربة. ولكن إذا ضرب، فيعني أنه غارق في التفكير، الذي يمكن من القول إنه غائب، غير واعٍ.

البقاء حاضراً في كل يوم من حياتك، يساعد على تعميق الجذور داخل نفسك: وإلا، فالعقل الذي يمتلك زخماً وقوة دافعة لا تصدق سيظل يجرك على الدوام مثل النهر الهائج.

ماذا تعني (متجذر داخل نفسك)؟

إنه يعني أن يكون الحضور مقيم في جسدك. ويكون عندك دائماً انتباه لحقل الطاقة الداخلي. لتشعر بجسدك من الداخل، إذا جاز التعبير. إدراك ووعي الجسد يبقيك حاضراً. إنه يرسيك في (الآن).

الخفي يعني (الانتظار)

في الشعور، حالة الحضور قد تقارن بالانتظار. إنه ليس ذلك الانتظار الاعتيادي المزعج الذي هو إنكار للحاضر. إنه ليس الانتظار الذي يجعل انتباهك مركزاً على بعض النقاط في المستقبل والحضور يدرك كعائق يمنعك من امتلاك ما تريده. وهناك أنواع عديدة مختلفة من الانتظار، واحدة منها تتطلب كامل يقظتك. شيء ما قد يحدث في أي لحظة، فإذا كنت غير يقظ على الإطلاق، سوف يفوتك ذلك، عليك أن يكون كل انتباهك في (الآن). لم يتبقّ شيء من أحلام النهار، التفكير، الذاكرة، والتوقع. لا يوجد شدّ نفسي، لا خوف، فقط حضور يقظ. إنك حاضر مع كل ذاتك، مع كل خلية في جسدك. في تلك الحالة (أنت) الذي يملك الماضي والمستقبل، والشخصية التي تعجبك، من الصعب إيجادها هناك بعد الآن. ولكنك حتى الآن لم تفقد شيئاً ثميناً. وجوهرياً ما زلت (أنت). إنك تشعر بنفسك أكثر من السابق على الإطلاق، إنك الآن (أنت) نفسك حقاً.
«كن كالخادم الذي ينتظر سيده»، يقول السيد المسيح. لا يعلم الخادم متى سيأتي سيده إلى البيت، لذلك عليه أن يبقى يقظاً ومنتبهاً ومتوازناً، وإلا سوف يفوته قدوم سيده. وفي مثل آخر، تحدث السيد المسيح عن خمس نساء مهملات (غير واعيات) اللواتي لا يملكن زيتاً كافياً (الوعي)، لإبقاء مصابيحهن مضاءةً (البقاء حاضراً) ولذلك سوف يفوتك العريس والعروسة (الآن)، ولن تحضر مأدبة الزفاف

(التنوير). النساء الخمس هن في اتجاه مغاير مع النساء الخمس الحكيمات اللواتي يملكن زيتاً كافياً لمصابيحهن (البقاء واعياً).

حتى الرجال الذين كتبوا الإنجيل، لم يفهموا معنى هذه الأمثلة، لذلك فإن سوء الفهم والتفسير والتحريف والتشويه الأول انسل إليه عندما كانوا يكتبونه. وفي التفسيرات اللاحقة الخاطئة، كان المعنى الحقيقي مفقوداً بالكامل. لأن تلك الأمثلة كانت ليست حول نهاية العالم بل حول نهاية الزمن النفسي. ولقد أشاروا إلى سمو العقل الذاتي وإلى إمكانية العيش في حالة جديدة من الوعي الكامل.

الجمال ينشأ في سكون حضورك

ما وصفته تواً شيء أمارسه بين الفينة والأخرى للحظات قصيرة
عندما أكون وحيداً ومحاطاً بالطبيعة

نعم إنّ معلمي (Zen) يستخدمون كلمة (سَتوري) لوصف وميض داخلي، لحظة اللا عقل والحضور الكليّ. على الرغم من أن (سَتوري) ليست تحولاً نهائياً. كن ممتناً عندما تأتي، لأنها تمنحك طعم التنوير. في الحقيقة ربما قد مارستها عدة مرات من دون أن تعرف ماهيتها والتأكد من أهميتها.

الحضور هو الحاجة إلى أن تصبح منتبهاً، واعياً، لجلال وجمال وقدسية الطبيعة. هل سبق لك أن حدقت في الفضاء اللا متناهي في ليلةٍ صافية وأحسست برهبة السكون المطلق والاتساع الذي لا يمكن تصوره؟ هل أصغيت حقاً إلى هدير ماء الجدول في الغابة؟ أو إلى صوت طائر عند المغيب؟ لتكون منتبهاً إلى هكذا أشياء، يحتاج العقل أن يكون في حالة سكون. عليك أن تتخلص من عبء أحمالك ومشكلاتك، من الماضي والمستقبل، وإلا فإنك ترى ولا ترى، تسمع ولا تسمع. إن حضورك التام مطلوب.

ما وراء جمال الأشكال الخارجية، هناك المزيد: شيء لا يمكن تسميته، شيء يفوق حد الوصف، عميق، روحي، جوهر مقدس. وفي أي مكان وزمان هناك الجمال، هذا الجوهر الروحي الذي يشع بطريقة ما. إنه يكشف عن نفسه لك فقط

عندما تكون حاضراً. هل يمكن أن تكون هناك من غير حضورك؟ اذهب عميقاً إليه واكتشفه بنفسك.

عندما تجرب تلك اللحظات للحضور، من المحتمل أنك لم تدرك أنك في حالة من اللا عقل. وذلك لأن الفجوة بين تلك الحالة وتدفق التفكير ضيقة جداً. إن وهج التبصر، وهي لحظة اللا عقل والحضور الكلي، قد تدوم لعدة ثوانٍ قبل أن يتدخل العقل، ولكن العقل موجود هناك؛ وإلاّ، فإنك لا تستطيع تجربة الجمال. العقل لا يستطيع تذكر ولا خلق الجمال. فقط، لثوانٍ معدودات عندما تكون حاضراً بالكامل، هل ذلك الجمال أو تلك القدسية موجودتان هناك. وبسبب ضيق الفجوة والافتقار إلى اليقظة والحذر والانتباه عندك، فإنك ربما غير قادر على رؤية الاختلاف الرئيسي بين الإدراك، والتفكير الأقل إدراكاً للجمال وتسميته والتظاهر به كتفكير. إن فجوة الزمن كانت صغيرة جداً حتى لتبدو مجرد خطوة، ومهما كانت لحظة التفكير تلك موجودة، فإن كل ذلك كان ذاكرة لها.

وكلما اتسعت فجوة الزمن بين الإدراك والتفكير، سيكون هناك عمقاً أكبر لك كإنسان، والذي يزيدك وعياً.

كثير من الناس يقعون في أسر عقولهم حتى إن جمال الطبيعة لا وجود له عندهم. وربما يقولون (يا لجمال هذه الوردة)، ولكن هذا مجرد تصنيف ذهني آلي. لأنهم غير ساكنين، وغير حاضرين، فإنهم حقاً لا يرون الوردة، ولا يشعرون بعطرها، ولا بقدسيتها - تماماً مثلما لا يعرفون أنفسهم، ولا يشعرون بجوهرهم، ولا بقدسيتهم.

ولأننا نعيش عالم ثقافة العقل المسيطر، فإن معظم الفنون الحديثة، الموسيقى والعمارة والأدب، مشتقة من الجمال، من الجوهر الروحي الداخلي، مع قليل من الاستثناءات. والسبب أن الأشخاص الذين خلقوا تلك الأشياء لا يستطيعون - حتى ولو لحظة - تحرير أنفسهم من عقولهم. لذلك فهم ليسوا في تماس مع ذلك المكان في داخلهم حيث يكمن الخلق والإبداع الحقيقي وحيث يبزغ الجمال. العقل يترك لنفسه خلق الهوائل. وليس فقط في صالات الفنون. انظر إلى المناظر الطبيعية في المدن والأراضي الصناعية القاحلة، لم تنتج أي حضارة في العالم قبحاً بهذا الشكل.

إدراك الوعي الصافي

هل الحضور هو نفس الوجود؟

عندما تصبح واعياً لذاتك، فالذي يحدث فعلاً، أن الذات تصبح واعية من تلقاء نفسها - وذلك هو الحضور. ومنذ القدم والذات والوعي والحياة في ترادف، ويمكن القول بأن الحضور يعني أن الوعي يصبح واعياً من تلقاء نفسه، أو أن الحياة تحقق وعياً ذاتياً. ولكن لا تلتصق بالكلمات، ولا تجهد نفسك لفهم هذا. لا يوجد شيء تحتاج إلى فهمه قبل أن تصبح حاضراً.

أفهم تماماً ما قلته تواً. ولكن يبدو أنه يتضمن تلك الذات... فلك الواقع السامي اللا محدود. الذي لم يكتمل بعد. فلك هو اجتياز مرحلة التطور. هل يحتاج الله إلى الزمن للنمو الذاتي؟

نعم، ولكن فقط كما ترى من المنظور الظاهري للكون في الإنجيل، يقول الرب: «أنا البداية وأنا النهاية»، و «أنا الحي الوحيد». في المملكة السرمدية حيث يقيم الرب، الذي هو أيضاً (بيتك)، إن البداية والنهاية هي واحدة، وإن جوهر الأشياء التي انخلقت أو التي سوف تُخلَق هي في حالة حضور سرمدي غير ظاهر للوحدانية والكمال - إجمالاً كل شيء ما وراء العقل البشري يستطيع دائماً التصور والفهم. في عالمنا منفصل الأشكال، فإن الكمال السرمدي هو مفهوم لا يصدق. هنا حتى الوعي، الذي هو نور نابع من المنبع السرمدي، يبدو خاضعاً لعملية التطور، ولكن هذا ناشئ من إدراكنا المحدود. إنه ليس شرط مطلق. ومع ذلك، دعني استمر بالكلام حول نمو وتحول الوعي في هذا العالم.

كل شيء في الوجود له كيان (ذات)، له روح الله، له درجة من الوعي - حتى الحجر له وعي بدائي؛ وإلا لما كان موجوداً. وإن ذراته وجزيئاته سوف تتشتت وتتبدد. كل شيء حي. الشمس والأرض والنبات والحيوان والبشر - جميعها تعبير عن الوعي بدرجات متنوعة، ويتجلى هذا الوعي كأسلوب.

ينهض العالم عندما يضطلع الوعي بمظاهر وأشكال ذهنية وأشكال مادية انظر إلى ملايين الأشكال من الحياة على هذا الكوكب وحده في البحر، وعلى الأرض، وفي الجو - كل شكل من أشكال الحياة يصور ملايين الزمن. إذاً ما النهاية؟

يتخذ الوعي أشكالاً متخفية تصل إلى درجة التعقيد القصوى حتى إنه يفقد نفسه فيها. في أيامنا الحاضرة، وعي البشر يتطابق كلياً مع تخفيه. إنه فقط يعرف عن نفسه كشكل ولذلك يعيش في خوف الإبادة من شكله النفسي والجسدي. هذا هو العقل البشري، وهنا حيث يبدأ الاختلال الوظيفي. إنه يبدو الآن كما لو أن شيئاً ما قد ذهب بطريق الخطأ إلى مكان ما على طول خط نظرية النشوء. وأخيراً، فإن ضغط المعاناة يخلق هذا الاختلال الوظيفي الظاهر في قوى الوعي للمطابقة مع الشكل وإيقاظه من حلم الشكل: إنه يستعيد الوعي الذاتي، ابعد مستوى وأعمق من زمن فقدانه.

هذه العملية أوضحها السيد المسيح في أمثلته عن الابن الضال، الذي ترك بيت أبيه، وبدد ثروته، وأصبح خالي الوفاض من كل شيء، بعدها أجبرته المعاناة على العودة إلى بيت أبيه. وعندما فعل ذلك فإن أباه (أحبه أكثر) من ذي قبل. حالة الولد كانت كما كان من قبل، ولكنها ليست بالضبط كذلك، لقد جعلت عنده بُعداً إضافياً من الفهم. إن هذا المثل يصف الرحلة من الاكتمال غير الواعي إلى عدم اكتمال ظاهر و (شرير) للكمال الواعي.

هل تستطيع الآن رؤية الدلالات العميقة والواسعة لتصبح حاضراً كمراقب لعقلك؟ متى راقبت عقلك، سيسحبك الوعي من أشكال العقل، التي ستصبح بعدئذٍ الشاهد أو المراقب حسب ما نسميها. وهكذا فالمراقب - هو الوعي الصافي لما وراء الشكل - يصبح أقوى، والتشكيل الذهني يصبح أضعف. عندما نتكلم عن مراقبة العقل فنحن نشخص الحدث على أنه دلالة كونية: بواسطتك، الوعي يستيقظ خارج حلمه للمطابقة مع الشكل وينسحب منه. هذا إنذار، ولكنه بالتحديد جزء من حدث الذي من المحتمل أن يبقى في المستقبل البعيد مهما طال الزمن التاريخي الذي يعنيه. هذا الحدث يسمى - نهاية العالم.

عندما يحرر الوعي نفسه من مطابقته مع الأشكال الذهنية والجسدية، فإنه يصبح ما قد نسميه بالصفاء أو الوعي المتنور، أو الحضور. هذا ما قد حصل فعلاً لبعض الناس، ويبدو أنه يتجه للحصول قريباً وبموازين أكبر وأكبر، على الرغم من أن ليس هناك ضمان مطلق بأن (سوف) يحصل، معظم البشر ما زال يستحوذ عليهم القالب الذاتي للوعي: يتطابقون مع عقلهم الذي يدير حياتهم. وإذا لم يتحرروا من عقلهم في الوقت المناسب، فإنهم سيدمرون أنفسهم بواسطته. وسيجربون المزيد من القلق والصراع، والعنف والمرض، والإحباط والجنون. العقل الذاتي أصبح كالسفينة الفارقة. إذا لم تغادرها فسوف تغرق معها في القاع. إن العقل الذاتي المتراكم هو أخطر أنواع الجنون ووجود مدمر دائماً لإبادة هذا الكوكب. ماذا تعتقد سيحدث على هذا الكوكب إذا بقي الوعي الإنساني غير قادر على التغيير؟

عند معظم البشر، الرجاء الوحيد أنهم يجدون من عقولهم ما يمكن إرجاعه إلى مستوى الوعي أسفل تفكيرهم. إن كل واحد يعمل ذلك كل ليلة أثناء نومه. ولكن هذا أيضاً يحدث للبعض على مدى واسع بواسطة الحشيش، والكحول والمخدرات التي تعمل على كبت وتحديد نشاط العقل. فإذا لم يكن الكحول والمهدئات والمسكنات، وكذلك المخدرات الممنوعة والتي تستهلك بكميات واسعة جداً، فإن جنون العقل البشري سيصبح أكثر وضوحاً على ما هو عليه فعلياً. أنا أصدق ذلك، وإذا حرموا من عقاقيرهم، فإن عدداً كبيراً من السكان سيصبحون خطراً على أنفسهم وعلى الآخرين. هذه المخدرات، تبقيك طبعاً في حالة التصاق مع الاختلال الوظيفي. وإن استعمالها الواسع. يؤخر تعطيل بنية العقل القديم وبزوغ وانبثاق الوعي العالي. وعندما يحصل الأفراد المستخدمين لهذه العقاقير والمخدرات على بعض الراحة من عذاباتهم اليومية التي ابتلوا بها عن طريق عقلهم، فإنهم قد منعوا من توليد المزيد من الوعي الكافي للحضور بالظهور فوق التفكير ولكي يجدوا التحرر الحقيقي.

الرجوع عن مستوى الوعي أسفل العقل الذي هو مستوى قبل التفكير لأسلافنا القدماء وللحيوانات والنباتات، هو ليس خيارنا، ليس هناك طريق للرجوع. إذا كان على الجنس البشري أن يعيش ويبقى، فعليه الانتقال إلى المرحلة المقبلة. يتحول الوعي في كل مكان في الكون إلى بلايين الأشكال. حتى لو لم نصنعه

نحن، فإنه لم يكن يحدث في الميزان الكوني. لا إرجاع ولا حصول على الوعي إذا فقد أبداً، لذلك فهو يعبر ببساطة عن نفسه عبر بعض الأشكال الأخرى. ولكن الحقيقة المهمة هي أني أتكلم هنا وأنت تصغي أو تقرأ هذه العلاقات الواضحة التي جعلت الوعي الجديد يحصل على موطئ قدم له على هذا الكوكب.

لا يوجد شيء شخصي في هذا: أنا لا أدرسك. أنت واعٍ، وإنك تصغي إلى نفسك. هناك قول شرقي: «المعلم وطريقة التعليم يخلقون التعليم». وفي جميع الحالات، الكلمات بحد ذاتها ليست مهمة. إنها ليست الحقيقة: إنها فقط تشير لمدلولاتها. أنا أتكلم عن الحضور. وبينما أنا أتكلم ربما بمقدورك الانضمام إليّ في هذه الحالة على الرغم من أن كل كلمة استخدمها لها تاريخ بالطبع، وإنها تأتي من الماضي، كما هو حال كل اللغات، كل الكلمات التي أتكلم بها معك تحمل في طياتها ترددات لطاقة عالية من الحضور، منفردة تماماً عن المعنى التي تنقله ككلمة.

حتى الصمت يحمل الحضور بصورة فعالة وواسعة لذلك عندما تقرأ هذا أو تصغي إليّ أتكلم، كن منتبهاً إلى الصمت بين وتحت الكلمات. كن منتبهاً إلى الفجوات، للإصغاء إلى الصمت حيثما تكون، مسألة بسيطة وطريقة مباشرة لتصبح حاضراً. حتى لو كان هناك ضوضاء أو تشويش، دائماً هناك صمت بين وتحت الأصوات. الإصغاء إلى الصمت يخلق في الحال سكوناً في داخلك وهذا السكون فقط يستطيع أن يظهر الصمت خارجاً. وهل يكون السكون حضور، ووعياً متحرراً من أشكال التفكير؟ هناك يكمن الإدراك الحي لما كنا نتحدث عنه.

السيد المسيح: حقيقة حضورك الإلهي

تستطيع أن تستبدل كلمة (المسيح) بالحضور. إذا كان ذلك يشكل بالنسبة إليك معنى (هدفاً) أكثر.

السيّد المسيح هو إلهك. جوهره (ماهيته) أو نفسه، كما يدعى أحياناً في الشرق. الفرق الوحيد بين السيد المسيح والحضور هو أنّ المسيح يرجع إلى ثنائية

ألوهيته مهما يكن وعيك له أو لا وعيك، بينما الحضور يعني الألوهية اليقظة أو جوهر الله.

كثير من سوء الفهم والمعتقدات الخاطئة حول السيّد المسيح تتوضح إذا أدركت أنه لا ماضٍ ولا مستقبل في المسيح. أن تقول المسيح كان أو سوف يكون فهذا تناقض في المصطلحات. يسوع كان. كان رجلاً عاش منذ ألفي عام وأدرك الحضور المقدس، طبيعته الحقيقية. ولذلك قال: «قبل أن يكون إبراهيم، أنا موجود». لم يقل! «كنت أحيا سابقاً قبل أن يولد إبراهيم».

ذلك قد يعني أنه كان لا يزال داخل البعد الزمني وتطابق الشكل. الكلمات أنا أكون استخدمت في جملة تبدأ في الزمن الماضي تشير إلى تغير جوهري، فجوة في البعد الزمني (الدنيوي). إنها تشبه عبارة عند (Zen) عن عظمة النبوّة، يسوع حاول أن يبلغ مباشرة، ليس عبر الفكرة المنطقية، معنى الحضور وإدراك النفس. لقد ذهب وراء بعد الوعي المسيطَر عليه بالزمن، إلى العالم السرمدي. إن بُعد الخلود قد أتى إلى العالم. الخلود، بالطبع، لا يعني الزمن اللا منتهي، بل لا زمن. وهكذا عيسى الرجل أصبح السيّد المسيح. مَركبة للوعي الخالص. ما تعريف الله لنفسه في الإنجيل؟

هل يقول الله: «لقد كنت دائماً موجوداً، وسأبقى دائماً موجوداً؟» بالطبع لا. ذلك يمكن أن يمنح الحقيقة للماضي والمستقبل قال الله: "أنا أكون" لا زمن هنا، فقط الحضور.

«القدوم الثاني» للسيد المسيح هو تحول في وعي الإنسان، انتقال من الزمن إلى الحضور، ومن التفكير إلى الوعي الخالص وليس وصول رجل ما أو امرأة. إذا كان «المسيح» سيعود غداً بشكل ما خارجي، ماذا يمكن أن يقول (أو تقول) لك غير هذا "أنا الحقيقة، أنا الحضور الإلهي. أنا الحياة الأبدية. أنا داخلك. أنا هنا. أنا الآن."

∫

لا تشخصِن السيّد المسيح أبداً. لا تجعل المسيح في تطابق الشكل. إنّ تجسُّد فكرة أو فلسفة في شخص معين والإلهات الأمهات والسادة المتنورين والقلة القليلة

الحقيقية ليسوا استثنائيين كأشخاص. من دون نفس مزيفة لتدعم وتدافع وتطعم، إنهم أبسط من ذلك، بل عاديون أكثر من رجل عادي أو امرأة عادية. إن أي فرد ذي ذات (أنا) قوية يعتبرهم تافهين أو لنقل، لا يراهم أبداً.

إذا انجذبت إلى معلم متنور، فذلك سببه وجود حضور كافٍ لديك لتدرك الحضور في الآخر. هناك أناس كثر لم يدركوا يسوع أو بوذا، لأنه دائماً يوجد أناس يتجذبون لمعلمين مزيفين. الذوات ينجذبون إلى ذوات أكبر. الظلام لا يدرك النور. النور وحده يدرك النور. لذا لا تصدّق أن النور يكون خارجك، أو أنه يمكن أن يأتي فقط عبر شكل خاص. إذا كان سيّدك هو تجسيد المسيح (اتحاد الألوهية والناسوتية فيه) للإله، عندئذ من تكون؟ أي نوع من الحصر هو تطابق مع الشكل، والتطابق مع الشكل يعني الذات، بصرف النظر عن قدرته على التنكر والاختفاء.

استخدم حضور السيّد لتعكس تطابقك الخاص ما وراء الاسم والشكل العائدين لك ولتصبح أشدّ حضوراً بنفسك. قريباً سوف تتحقق أنه لا يوجد (خاصتي) أو (خاصتك) في الحضور. الحضور واحد.

عمل المجموعة يمكن أن يكون مساعداً لتقوية نور حضورك، مجموعة من الناس يأتون معاً في حالة حضور يولّد حقل طاقة جمعي ذا قوة عظيمة. إنه لا يرفع درجة حضور كل عضو في المجموعة فقط بل يساعد في تحرير الوعي الجمعي الإنساني من حالة هيمنة العقل الحالية. هذا سيجعل حالة الحضور سهلة المنال للأفراد بشكل متزايد. على كل حال، ما لم يكن عضو واحد على الأقلّ من المجموعة ثابتاً بحزم فيها، ويستطيع أن يمسك بالطاقة المتكررة للحالة، فإن العقل الذاتي يمكن أن يعيد التأكيد على نفسه ويخرب مساعي المجموعة.

على الرغم من أن عمل المجموعة ليس بذي شأن، فإنه غير كافٍ وعليك ألاّ تعتمد عليه، ولا على معلم أو سيّد، سوى في مرحلة التحول، بينما تتعلم المعنى وتمارس الحضور.

الجسد الداخلي

الذات هي نفسك الأعمق

لقد تكلمت سابقاً عن أهمية امتلاك الجذور العميقة داخلك أو التي تسكن جسدك. هل تستطيع شرح ما عنيت بذلك؟

يستطيع الجسد أن يكون نقطة الدخول إلى عالم الذات. دعنا نذهب في هذا الموضع إلى أعمق من ذلك الآن.

ما زلت غير متأكد تماماً من فهمي الكامل لما تعنيه أنت بالذات؟.

توقف عن محاولة فهم الذات. لقد امتلكت فعلاً لمحات مهمة ذات مغزى عن الذات، ولكن العقل سيحاول دائماً عصرها في صندوقٍ صغير ووضع العلامة عليه. وتصبح غير مؤدية لا تستطيع أن تكون موضوعاً للمعرفة. في الذات الفاعل والمفعول يندمجان ويصبحان واحداً.

يمكن الشعور بالذات كحضور دائم (أنا) التي هي ما وراء الاسم والشكل. إلى حدٍ يجعلك تعرف فيه (من أنت) ولتثبت في تلك الحالة عميقة الجذور والتي هي التنوير الذي يجعلك حراً.

حر من ماذا؟

حر من الوهم الذي يجعلك لا شيء أكثر من جسد بشري وعقل. هذا (وهم النفس)، كما سماه بوذا، وهو صميم الخطأ. والتحرر من (الخوف) في أشكاله المتخفية التي لا تعد - هو نتيجة حتمية لذلك الوهم - الخوف ذلك المعذّب المستديم لك طالما تشتق إحساسك من الذات التي هي فقط شكل قابل للعطب وسريع الزوال. وحر من (الخطيئة)، التي تجعلك تعاني من صراع غير واعٍ مع نفسك ومع الآخرين طالما هذا الإحساس الواهم للذات يغطي ما تفكر فيه قولاً وفعلاً.

انظر ما وراء الكلمات

أنا لا أحبذ كلمة (خطيئة) فهي تتضمن الحكم علي بالذنب

عبر القرون، الكثير من الأفكار والتفسيرات الخاطئة تراكمت حول الكلمات ومنها كلمة (خطيئة)، وهذا نابع من الجهل، سوء الفهم، أو الرغبة في السيطرة، ولكن هذه الأفكار والتفسيرات تحتوي في جوهرها على الحقيقة. فإذا كنت غير قادر على النظر إلى ما وراء تلك التفسيرات، ولا تستطيع التعرف على الحقيقة التي تشير إليها تلك الكلمة، فعليك ألاّ تستخدمها. لا تلتصق بحدود الكلمات. وما الكلمة إلا وسيلة للنهاية. مجرد صرف نظر أو تجريد. ولا تشبه العلامات الموجودة على الطرق التي تدل وتشير إلى ما وراءها. فكلمة (عسل) لا يقصد بها ذات العسل. بإمكانك أن تتكلم وتدرس عن العسل بقدر ما يحلو لك، ولكنك لن (تعرفه) حتى تتذوقه. وبعد أن تذوقته، الكلمة تصبح أقل أهمية لك. سوف لن تلتصق به بعد الآن. وبإيجاز، إنك تستطيع أن تتكلم أو تفكر باستمرار حول الله حتى بقية عمرك، ولكن هل يعني لك ذلك أنك تعرف أو تلمح الواقع والحقيقة التي تشير إليها تلك الكلمة؟ إنها في الواقع ليست أكثر من فهم استحواذي للأشياء المعلمة، معبود عقلي.

وينطبق ذلك على المعكوس: إن كنت لا تحب كلمة (العسل)، فإن ذلك يمنعك حتى من تذوقه. إذا كان لديك مقت شديد لكلمة (الله)، والذي هو صيغة سلبية للمودة، فأنت ربما لا تنكر الكلمة فقط بل الحقيقة التي تشير إليها. أنت تعزل نفسك عن إمكانية ممارسة الحقيقة. كل هذا بالطبع مرتبط فعلياً بوجود تطابق مع عقلك.

فإن كانت الكلمة لا تلائمك بعد الآن، إذاً أسقطها واستبدلها بأي كلمة تلائمك. فإن كانت كلمة (الخطيئة) لا تعجبك، إذاً سمِّها لا واعي أو جنون. قد يقربك ذلك إلى الحقيقة، الواقع الذي يكمن خلف الكلمة، من عدم استعمالك لكلمة مثل (الخطيئة)، ويترك متسعاً قليلاً للذنب.

أنا لا أحبذ هذه الكلمات أيضاً. فهي تتضمن أن هنالك خطأً ما فيّ
أو أنه قد تمت محاكمتي.

بالطبع، هناك خطأ ما لديك - ولم تتم محاكمتك.

أنا لا أقصد أن أجرح مشاعرك شخصياً، ألا تنتمي إلى الجنس البشري، ذلك الجنس الذي قتل أكثر من ١٠٠ مليون من أبناء جنسه في القرن العشرين وحده؟

هل تقصد الذنب الجماعي؟

إنه ليس سؤالاً عن الذنب. ولكن طالما أنك تدار من قبل عقلك الذاتي، فإنك جزء من الجنون المتراكم، ربما أنك لم تنظر بعمق إلى حالة الإنسان في حالة سيطرة العقل الذاتي وهيمنته عليه. افتح عينيك وشاهد الخوف والإحباط، والجشع والعنف الذي يعم الجميع. انظر إلى القسوة والمعاناة بموازين لا تصدق تجعل البشر يتصارعون ويستمرون بالصراع مع بعضهم بعضاً وكذلك الحال مع أشكال الحياة الأخرى على هذا الكوكب. ليس عليك أن تحكم وتدين هذا. راقب فقط. تلك هي الخطيئة. ذلك هو الجنون، ذلك هو اللا وعي. وفوق كل ذلك، لا تنسَ أن تراقب عقلك، ابحث خارج جذور الجنون هناك.

اكتشف حقيقتك الخفية التي لا تتلف ولا تخرب

لقد قلت أن المطابقة مع شكلنا البشري. هي جزء من الوهم. إذاً كيف
يستطيع الجسد. الشكل البشري. أخذك لإدراك الذات؟

الجسد الذي نراه ونلمسه يستطيع أخذك للذات. ولكن ذلك الجسد الظاهر والملموس ما هو إلا قشرة خارجية، أو مجرد إدراك محدود ومشوه لحقيقة أعمق. في حالتك الطبيعية للوعي مع الذات. هذه الحقيقة الأعمق يمكن الشعور بها في كل لحظة كجسد روحي خفي، وحضور منعش داخلك. ولكي (تقيم في الجسد) عليك أن تشعر به من داخلك، تشعر بالحياة داخل الجسد وهناك ستعرف أنك ما وراء الشكل الخارجي.

لكن ذلك مجرد بداية رحلة داخلية تأخذك إلى أعماق أكبر وأكبر في عالم السلام والسكينة، وأكثر من ذلك، فهي تأخذك أيضاً إلى حياةٍ قوية جداً مليئة

بالحيوية والنشاط. في البدء، قد تحصل على لمحة سريعة لها، ولكن من خلالها ستبدأ بإدراك أنك لست مجرد كسرة أو جزء ليس له معنى في عالم المخلوقات، معلق بين الولادة والموت، متعة قصيرة الأجل يتبعها ألم وإبادة بلا حدود. تحت شكلك الخارجي، إنك مرتبط مع شيء فسيح جداً، غير قابل للقياس ومقدس، غير قادر على رؤيته أو الكلام عنه - وعلى الرغم من ذلك، أنا أتحدث عنه الآن، ليس لإعطائك شيء تؤمن به ولكن لأظهر لك كيف تستطيع معرفته بنفسك.

إنك منقطع عن الذات طالما عقلك يشغل كل انتباهك. وحين يحدث هذا - وكثيراً ما يحدث بصورة مستمرة لمعظم الناس - فإنك لست في جسدك. العقل يمتص كامل وعيك ويحوله إلى هراء عقلي. لا تستطيع أن توقف التفكير. التفكير العقيم والمعقد أصبح مرضاً مزمناً. وكل إحساسك "من أنت" مشتق من فعالية العقل. هويتك لم تعد متجذرة في ذاتك، تصبح قابلاً للعطب والانجراح وستظل دوماً محتاجاً أن تنسى ذهنياً، مما يخلق الخوف كانفعال مسيطر وتابع له. المهم فعلاً هو أن تفقده من حياتك: الانتباه إلى أعماق نفسك - إلى حقيقتك الخفية غير القابلة للعطب أو التلف.

لتكون واعياً للذات، تحتاج إلى أن تصلح الوعي من العقل. وهذا من أهم الواجبات الجوهرية في رحلتك الروحية. وإصلاح الوعي سيحرر مساحات شاسعة منه بعد أن وقعت في شراك العقل سابقاً في تفكير معقد وغير مُجدٍ. إن الطريقة الفعالة لعمل هذا هي ببساطة تركيز انتباهك وأخذه بعيداً عن التفكير وتوجهه إلى الجسد، حيث يمكن الشعور بالذات كأول مثال لحقل الطاقة الخفي الذي يعطي الحياة ما تريد إظهاره كجسد بشري.

الارتباط مع الجسد الداخلي

وجه انتباهك إلى الجسد. اشعر به من الداخل. هل هو حي؟ هل توجد حياة في يديك، ذراعيك وساقيك وقدميك - في جوفك، في صدرك؟ هل تستطيع أن تشعر بحقل الطاقة الرقيق الذي يعم كل جسدك ويعطي الحيوية والنشاط لكل عضو ولكل خلية؟ هل تستطيع أن تشعر به معاً في كل أجزاء جسدك كحقل وحيد للطاقة؟ أبق تركيزك على الشعور بجسدك الداخلي لبضع دقائق. لا تبدأ بالتفكير

حوله - اشعر به. وكلما أوليته اهتماماً أكبر، أصبح هذا الشعور أوضح وأقوى. وسوف يشعرك بأن كل خلية في جسدك أصبحت أكثر حياة، وإذا كنت تملك رؤية حسية قوية، قد تكون صورة واضحة لجسدك. وعلى الرغم من تكوين هذه الصورة قد يساعد مؤقتاً، ولكن أعطِ انتباهاً أكثر إلى شعورك وليس إلى الصورة التي قد تظهر. إن أي صورة مهما كانت جميلة أو قوية، فهي تحديد شكلي، وبالتالي فهناك مجال أقل للاختراق لعمق أبعد.

إن الشعور بجسدك الداخلي هو شعور بلا هيئة، بلا حدود، لا يسبر غوره. تستطيع دائماً الولوج فيه بعمق أكبر. فإذا كنت لا تستطيع الشعور كثيراً في هذه المرحلة، ادفع بانتباهك إلى أي شيء (تستطيع) الشعور به. ربما قد يكون هناك وخز خفيف في يديك أو قدميك. ذلك جيد للحظةٍ. ولكن فقط ركز على الشعور. وسيصبح جسدك حياً. ولاحقاً، سوف تجرب أكثر وأكثر. احتفظ ببعض الانتباه في حقل الطاقة الداخلية للجسد حتى لو نظرت حول الغرفة. لأن الجسد الداخلي يكمن عند عتبة الباب بين هوية شكلك وهوية جوهرك، فهي طبيعتك الحقيقية. عليك أن تكون في تماس معها.

التحول عبر الجسد

لماذا معظم الأديان تدين وتنكر الجسد؟ وحتى الباحثون الروحانيون اعتبروا الجسد عائقاً أو حتى خطيئة.

لماذا قلة من الباحثين أصبحوا مكتشفين؟

على مستوى الجسد، البشر قريب جداً من الحيوانات وكل الوظائف الجسدية الرئيسية - المتعة والألم، والتنفس والأكل، والشرب والنوم، والإجبار على

التزاوج والإنجاب، الولادة والموت - هذا ما نتشارك به مع الحيوانات. وعلى مدى الدهر فالبشر بعد سقوطهم من حالة النعمة الإلهية والتوحيد إلى حالة الوهم، استفاقوا فجأةً لما يبدو جسد حيواني - ووجدوا أن ذلك مزعج جداً. «لا تخدع نفسك. إنك لست أكثر من مجرد حيوان». ويبدو أن هذه الحقيقة ظلت تحدق في وجوههم. ولكن الأكثر إزعاجاً لهم هي حقيقة مسامحتهم. آدم وحواء لمسوا هذه الحقيقة عندما وجدا نفسيهما عاريان، وأصبحوا مرتعبين. لقد شرع فيهم الإنكار اللا واعي لطبيعتهم الحيوانية بسرعة كبيرة. إن التهديد القوي الذي تغلب عليهم غريزياً والذي يسوقهم ويرجع بهم إلى الوعي الكامل كان حقيقياً فعلاً. العار والعزل والتحريم ظهر حول أجزاء معينة من الجسد والوظائف الجسدية. خاصة الجنسية منها - إن نور وعيهم آنذاك لم يكن قوياً لدرجة تكفي لإقامة صداقة مع طبيعتهم الحيوانية، ليسمحوا لها أن (تكون) ولو متعة التي هي واجهة أنفسهم - بل جعلوا كل شيء يذهب وحده عميقاً فيه لاكتشاف السر الإلهي المخفي في دواخلهم، الحقيقة مع الوهم. إنهم يرون أنفسهم الآن كما لو (يملكون) جسداً. وهذا أفضل من أن يكونوا مجرد وجود له. لذلك فعملوا ما عملوه. وبدؤوا بالانفصال عن أجسادهم.

عندما ظهرت الأديان، أصبح هذا الانفصال والتداعي أكثر إعلاناً مثل الاعتقاد (أنك لست جسدك). وأعداد من الناس لا تحصى ولا تعد في الشرق والغرب وعبر العصور المختلفة قد جربوا أن يجدوا الله، والخلاص، أو التنوير عبر إنكار الجسد. هذا أخذ شكلاً لإنكار الإحساس بالمتعة وخاصة في المسائل الجنسية على وجه الخصوص، وفي الصيام، وفي الممارسات الزهدية والصوفية. وإنهم قد ابتلوا بألم الجسد في محاولة لإضعافه ومعاقبته باعتباره (خاطئ). وفي المسيحية اعتادوا على تسميته (إماتة الجسد). آخرون حاولوا الهروب من الجسد بالدخول في حالات من البحث خارج التجارب الجسدية. وما زال العديد يفعلون ذلك - حتى بوذا قال أنه جرب إنكار الجسد عبر الصيام وكل أشكال الزهد والتنسك لمدة ستة أعوام، ولكنه لم ينل التنوير حتى بعد أن تخلى عن هذه التجارب والممارسات.

والحقيقة أن لا أحد أبداً أصبح متنوراً عبر إنكار أو محاربة الجسد أو عبر التجارب خارج الجسد. على الرغم من أن هكذا تجارب قد تفتن وتسحر وقد

تستطيع إعطاءك لمحة عن حالة التحرر من الشكل المادي للجسد، وفي النهاية يتحتم عليك العودة إلى الجسد دائماً، حيث العمل الجوهري للتحول يحدث هناك. التحول هو (عبر) الجسد، وليس بعيداً عنه. ولهذا ولا معلم حقيقي قد أيد محاربة أو ترك الجسد على الرغم من أن نتاج عقولهم جعل لهم أتباعاً ومريدين.

في التعاليم القديمة التي عنيت بالجسد، أجزاء معينة فقط من تلك التعاليم بقيت حية وعاشت على مدى السنين، مثل قول السيد المسيح «إن كل جسدك سيكون ممتلئاً بالنور»، وقد تبقى هذه التعاليم كأساطير وخرافات، مثل الاعتقاد بأن السيد المسيح لم يتخل عن جسده وظل معه كواحد حتى عندما ارتفع إلى «السماء». وعلى الأغلب أن لا أحد حتى يومنا هذا قد فهم هذه الأجزاء أو المعاني الخفية لها. وأن الاعتقاد «أنك لست جسدك» قد ساد الكون، وقاده إلى إنكار الجسد ومحاولة الهروب منه. أعداد من الباحثين وصلوا إلى حد الامتناع عن بلوغ الإدراك الروحي لأنفسهم وأصبحوا مكتشفين.

هل بالإمكان استرداد التعاليم المفقودة التي تدل على أهمية الجسد أو إعادة بناء هذه التعاليم من الأجزاء الموجودة؟

لا حاجة لذلك، لأن كل التعاليم الروحية تنشأ من المصدر نفسه، في ذلك الجوهر، يوجد دائماً معلم واحد، يتجلى بأشكال مختلفة عديدة. أنا هو ذلك المعلم، وأنت كذلك، في المرة التي تستطيع فيها الدخول إلى داخل المصدر. والطريق إلى ذلك يكون عبر الجسد الداخلي. على الرغم من أن جميع التعاليم الروحية تنشأ من المصدر نفسه، وحالما تصبح هذه التعاليم فعالة ومدونة فالملاحظ أنها لا تعدو عن مجموعة من الكلمات - والكلمة هي لا شيء سوى دلالات، وكما تحدثنا عنها سابقاً. جميع تلك التعاليم هي دلالات تشير إلى طريق العودة إلى المصدر.

لقد تحدثت بالفعل عن الحقيقة المخفية داخل جسدك، ولكني سأوجز مرة ثانية التعاليم المفقودة للأسياد والمعلمين. هنا أيضاً دلالة أخرى. الرجاء حاول أن تشعر بجسدك الداخلي وأنت تقرأ أو تستمع.

موعظة في الجسد

ما تلاحظه من تركيب بشري كثيف يدعى الجسد، الذي هو مشروع للمرضِ، والشيخوخة والموت، وهو ليس حقيقة جوهرية - ليس أنت. إنه عدم إدراك لحقيقتك الجوهرية لما وراء الولادة والموت وهو ناشئ من محدودية عقلك، الذي فقد ملامسة الذات، ويخلق الجسد كشاهد على إيمانه الوهمي في الانفصال ويبرر حالة الخوف. ولكن لا تتصرف عن الجسد، الذي يحتوي في دواخله على رموز الزوال والمحدودية والموت الذي تفهمه على أنه خلق خادع موهم في عقلك والذي يحجب روعة وإشراق حقيقتك الجوهرية الأبدية، لا تصرف انتباهك في أي مكان آخر عند بحثك عن الحقيقة، التي لا يمكن أن تجدها في أي مكان آخر سوى داخل جسدك.

لا تحارب ضد الجسد، لأنك أن فعلت ذلك فكأنما تحارب ضد حقيقتك الخاصة. أنت (هو) جسدك. الجسد الذي تستطيع لمسه ورؤيته ما هو إلا قناع خادع موهم. تحته يكمن الجسد الداخلي الخفي، وهو طريقك إلى الوجود، إلى الحياة غير الظاهرة من خلال جسدك الداخلي، إنك ترتبط بصورة متلازمة بهذه الحياة الواحدة غير الظاهرة - بلا ولادة، بلا موت، حضور خالد. وعبر جسدك الداخلي، إنك إلى الأبد واحد مع الله.

امتلك الجذور العميقة داخلك

المفتاح هو أن تكون في حالة تواصل دائم مع جسدك الداخلي - لتشعر به في كل الأوقات. هذا سوف يعمق ويحول حياتك بسرعة. وكلما زاد الوعي الذي توجهه إلى جسدك الداخلي، أصبحت ذبذبته الاهتزازية أعلى، تماماً مثل النور الذي يسطع أكثر حالما تدير مفتاح الكهرباء. في هذا المستوى من الطاقة العالية لا يمكن

للسلبية التأثير عليك بعد الآن، وسوف تتجه إلى مهاجمة الحالات الطارئة الجديدة التي تعكس هذا التردد العالي.

إذا أبقيت انتباهك على الجسد بقدر ما يمكنك، فإنك سوف تثبت في (الآن). سوف لن تخسر نفسك في العالم الخارجي، ولن تخسر نفسك في عقلك. الأفكار، والعواطف، الخوف والرغبات، قد تظل هناك لمدى أطول، ولكنها سوف لن تتغلب عليك.

الرجاء اختبار أين هو انتباهك في هذه اللحظة. إنك تستمع إلي، أو إنك تقرأ هذه الكلمات في كتاب. ذلك هو التركيز على انتباهك. إنك أيضاً منتبه ضمن المحيط الذي يحيط بك، الناس الآخرون وغيرهم. وأبعد من هذا، قد يكون هناك نشاط عقلي حول ما تسمعه أو تقرأه، بعض التعليق الذهني. ومع ذلك فلا حاجة لأي من هذه أن تمتص (كل) انتباهك - انظر أن كان بإمكانك التماس مع جسدك الداخلي في نفس الوقت. ابق على بعض انتباهك داخلك. لا تدعه يطفو خارجياً، اشعر بكامل جسدك من الداخل، كحقل وحيد للطاقة. إنه على الأغلب كما لو كنت تستمع أو تقرأ مع كامل جسدك اجعل هذه ممارستك في كل أيامك وأسابيعك القادمة.

لا تعط كل انتباهك بعيداً عن العقل والعالم الخارجي. ركز بكل الوسائل على ما تفعله، واشعر بجسدك الداخلي في الوقت نفسه كلما سنحت لك الفرصة. ابق متجذراً فيه. بعدها راقب كيف أن هذا يغير حالة وعيك ونوعية العمل الذي تقوم به.

مهما طال انتظارك، وأينما قد يكون، استغل ذلك الوقت لتشعر بجسدك الداخلي. بهذه الطريقة، كل الزحامات المرورية ونقاط التفتيش ستصبح أموراً مفرحة عندك. عوضاً عمّا تفرزه أنت من نتاجات ذهنية بعيداً من (الآن)، اذهب عميقاً أكثر إلى (الآن) وذلك بالذهاب عميقاً أكثر في الجسد. إن مهارة الاطلاع والإدراك للجسد الداخلي سوف تتطور إلى طريقة جديدة مستمرة للحياة، حالة من الاتصال الدائم مع الذات، وتضيف عمقاً إلى حياتك التي لم تعرفها سابقاً على الإطلاق.

من السهل البقاء حاضراً كمراقب لعقلك عندما تتجذر عميقاً داخل جسدك. لا يهم ماذا يحدث خارجاً، لا شيء يهزك بعد الآن.

ما لم تبق حاضراً - ومقيماً في جسدك الذي هو دائماً مظهر جوهري له - ستبقى مستمراً بإدارة العقل لك. فالأدوار التي تعلمتها منذ مدة طويلة، وحالة عقلك، سوف تملي عليك تفكيرك وتصرفك. قد تتحرر منها في استراحة قصيرة، ولكن من النادر أن يطول هذا التحرر. هذه حقيقة لا سيما عندما «يقع خطأ» ما أو تحدث بعض الخسارة أو القلق والاضطراب. رد فعلك المكيف سيكون قسري، آلي، - تنبئي، مزود بإحساس رئيسي واحد والذي يكمن تحت حالة مطابقة العقل للوعي: الخوف.

إذاً فعندما تأتي هكذا تحديات، كما يحدث دائماً، اجعلها عادة لديك الذهاب معها في الحال وركز بقدر ما تستطيع على حقل الطاقة الداخلي بجسدك - هذا لا يستغرق طويلاً، مجرد ثوان معدودة.

ولكنك تحتاج لعمل هذا في اللحظة نفسها التي يقدم فيها التحدي نفسه - أي تأخير سوف يسمح لرد الفعل العاطفي - الذهني المكيف بالظهور والتغلب عليك. عندما تركز في داخلك وتشعر بالجسد الداخلي، فإنك في الحال ستصبح ساكناً وحاضراً وكأنك تسحب الوعي من العقل. فإذا كانت الاستجابة مطلوبة في تلك الحالة، فإنها ستظهر من هذا المستوى العميق. تماماً كالشمس فهي أكثر إنارة وسطوعاً بلا حدود من لهيب الشمعة، هناك ذكاء لا حدود له في الذات أكثر من عقلك.

طالما أنك في اتصال واعٍ مع جسدك الداخلي، فإنك كالشجرة راسخة الجذور في الأرض، أو كالبناء القائم على أساس صلب وعميق. التشابه الثاني استخدمه السيد المسيح في توضيح سوء الفهم العام لأمثلته حول رجلين بنيا منزل لهما. الأول يبنى منزله على الرمل، ومن دون أساس، وعندما هبت العاصفة أزاحه السيل بعيداً. أما الرجل الآخر فقد (حفر) عميقاً حتى وصل إلى الصخور، بعدها بنى منزله، الذي لم يحمله السيل بعيداً.

قبل أن ندخل الجسد، سامح

> شعرت بأني غير مرتاح جداً عندما حاولت أن أضع اهتمامي على الجسد الداخلي. كان هناك شعور بالإثارة والاهتياج والتقزز. ولهذا فليس باستطاعتي تجربة ما تتحدث عنه.

ما شعرت به كان إحساساً بطيئاً والذي على الأرجح لم تكن واعياً له، حتى بدأت بوضع بعض الانتباه في الجسد. وما لم تعطِه في البدء بعض الانتباه، فالإحساس سوف يمنعك من الحصول على إذن بالدخول إلى الجسد الداخلي، والذي يكمن في مستوى أعمق تحته، الانتباه لا يعني أنك بدأت (التفكير) حوله. بل يعني فقط مراقبة الإحساس، لتشعر به بالكامل، وكذلك لتقدره وتقبل به كما هو. بعض الأحاسيس سهل التعرف عليها: الغضب والخوف والحزن وغيرها. وأخرى قد يكون التعرف عليها أصعب. قد تكون مجرد أحاسيس غامضة كعدم الاطمئنان والانقباض الهموم، وهي نصف الطريق بين الإحساس والحس الجسدي. على أي حال. ما يحدث ليس كل ما يمكنك إلصاق علامة ذهنية له، ولكن ما يمكنك جلب الشعور به في الإدراك كلما كان باستطاعتك ذلك الانتباه هو مفتاح التحول - والانتباه الكامل يتضمن أيضاً القبول. الانتباه مثل حزمة الضوء - القوة المركزة لوعيك هي التي تحول كل شيء ليعبر عن نفسه.

في الأعضاء العاملة بالكامل، يكون للإحساس مدى قصير الحياة جداً. إنه كالموجة على سطح ذاتك. وعندما لا تكون في جسدك، وعلى أي حال، فالإحساس يستطيع البقاء داخلك لأيام أو أسابيع، أو ينضم إلى بقية الأحاسيس المشابهة لتردده والتي تندمج وتصبح ألماً جسدياً، كالطفيلي الذي يعيش داخلك لسنوات، يتغذى على طاقتك، مسبباً مرضاً بدنياً ويجعل حياتك بائسة (انظر الفصل الثاني).

ثبت انتباهك على الشعور بالإحساس، وتأكد إن كان عقلك يتمسك بأنماط مظلمة مثل اللوم، الشفقة على الذات، أو الامتعاض الذي يغذي الإحساس. إذا كانت تلك هي القضية، فإنها تعني بأنك غير مسامح. إن عدم المسامحة هي على الدوام تجاه شخص آخر أو تجاه نفسك، ولكن أيضاً قد تكون تجاه أي حالة أو وضعية - ماضية أو حاضرة أو مستقبلية - والتي يرفضها عقلك. نعم، قد يكون لعدم المسامحة اعتبار للمستقبل. وهذا هو رفض العقل لقبول غير المؤكد، لقبول أن المستقبل هو في النهاية وراء نطاق أو متناول سيطرته. المسامحة هي التخلي عن الضيم وجعل الأسى والحزن يذهبان عنك. إنه يحدث بصورة طبيعية حالما تدرك أن ضيمك لا يخدم أحداً ما عدا تقوية الزائف للنفس. تقدم المسامحة عدم المقاومة للحياة - تسمح للحياة العيش بواسطتك. والبديل هما الألم والمعاناة، فيض عظيم محصور لطاقة الحياة وفي قضايا عديدة مرض بدني.

في اللحظة التي تسامح فيها حقاً، فإنك بهذا قد أصلحت قوتك من العقل. وأن عدم المسامحة هي الطبيعة الحقة للعقل، تماماً مثلما يصنعه العقل من ذات زائفة، الأنا، لا تستطيع البقاء من دون كفاح وصراع. والعقل لا يستطيع أن يسامح. فقط (أنت) تستطيع. تستطيع أن تصبح حاضراً، أن تدخل إلى جسدك، أن تشعر بالسلام والطمأنينة التي تنبعث من الذات. ذلك ما قاله السيد المسيح: «قبل أن تدخل المعبد، سامح».

ارتباطك مع غير الظاهر

ما العلاقة بين الحضور والجسد الداخلي؟

الحضور هو وعي صافٍ - ذلك الوعي الذي تم استصلاحه من العقل، ومن عالم الشكل. إن جسدك الداخلي هو الارتباط مع غير الظاهر، وهو في مظهره الأعمق غير ظاهر: المنبع الذي منه ينبعث الوعي كالنور المنبعث من

الشمس. إدراك الجسد الداخلي هو وعي يتذكر مصدره فيعود إلى المنبع.

هل غير الظاهر يتشابه مع الذات؟

نعم، فكلمة (غير الظاهر) تحاول، وعن طريق الإنكار، التعبير عن كل ما لا تستطيع البوح به، التفكير به وتصوره. فهي تدل على كل ما يتم بالقول وعلى ما ليس له (وجود)، ومن ناحية أخرى، إنه دور إيجابي. الرجاء عدم الالتصاق بأي من هذه الكلمات أو البدء بالإيمان والتصديق بها. فما هي إلا مجرد دلالات.

قلت أن الحضور هو الوعي المستصلح من العقل. من الذي يجري الاستصلاح؟

أنت تفعل. ولكن منذ أن تكون في إحساسك أنك واع، قد يمكننا القول أنه إيقاظ للوعي من حلم الشكل. وهذا لا يعني بأن شكلك الخاص سوف يتلاشى فوراً في انفجار النور. تستطيع المواصلة في شكلك الحاضر وعلاوة على ذلك كن مدركاً لما لا شكل له والخالد في داخلك.

علي أن اعترف بأن هذا غريب لما وراء إدراكي وفهمي. بل وحتى في مستوى أعمق. يبدو لي أني أعرف ما تتكلم عنه. إنه أكثر شبهاً للشعور منه إلى أي شيء آخر. هل أنا أخدع نفسي؟

لا، أنت لست كذلك - الشعور سيقربك من حقيقة "من أنت" منه إلى التفكير. لا أستطيع قول أي شيء لك بأن في أعماقك أنت لا تعرف حقاً. عندما وصلت إلى مرحلة معينة من الوعي الداخلي، تدرك الحقيقة عندما تسمعها، وإذا لم تكن قد وصلت إلى تلك المرحلة بعد، فإن تجربة إدراك الجسد سوف تحدث التعميق المطلوب.

إبطاء التقدم العمري

في هذا الوقت بالذات، إدراك الجسد الداخلي له منافع أخرى في العالم البدني. أحد هذه المنافع هو أهمية إبطاء شيخوخة الجسد البدني.

حيث أن من الطبيعي أن يبدو الجسد البدني بالتقدم بالعمر حتى ولو كان ذلك بسرعة معتدلة، فإن الجسد الداخلي لا يتغير مع الزمن، ما عدا ذلك فإنك قد تشعر به أكثر عمقاً وتكون أكثر اكتمالاً. فإن كنت في العشرين من عمرك الآن، فإن حقل الطاقة لجسدك الداخلي سيشعر الشعور نفسه حتى لو كنت في الثمانين من عمرك. سيكون تماماً نابضاً بالحيوية والنشاط. وسرعان ما تتغير حالتك المعتادة في كونها خارج الجسد وتقع في شراك عقلك من كونه داخل الجسد وحاضراً في (الآن) فإن جسدك البدني سوف يشعر بأنه أخف، أوضح، وأكثر حياة. وطالما كان هناك وعي أكثر في الجسد، فإن تركيبه الجزيئي سيصبح فعلياً أقل كثافة. الوعي الأكثر يعني تقليل وهم الماديات.

عندما تصبح متطابقاً أكثر مع جسدك الداخلي السرمدي منه مع جسدك الخارجي، وعندما يصبح الحضور قالباً وشكلاً طبيعياً للحضور والماضي والمستقبل لم يعد يسيطر على انتباهك، ولن يتراكم الزمن في عقلك وفي خلايا جسدك بعد الآن. إن تراكمات الزمن كعبء نفسي للماضي والمستقبل يفسد بدرجة كبيرة قدرة الخلايا للنفس على التجديد. ولذلك فإن سكنت الجسد الداخلي فالجسد الخارجي سوف يشيخ بأبطأ معدلاته، وحتى إن تم هذا، فإن جوهرك السرمدي سيسطع خلال الشكل الخارجي، ولن يعطي مظهرك بأنك طاعن في السن.

هل هناك دليل علمي لهذا؟

جرب ذلك وستكون (أنت) الدليل.

تقوية جهاز المناعة

المنفعة الأخرى لهذه الممارسة في العالم البدني هي التقوية الكبيرة لجهاز المناعة التي تحدث عندما تقيم في الجسد. وكلما جلبت وعياً أكثر داخل الجسد، كلما أصبح جهاز المناعة أقوى. يحب الجسد انتباهك وهو أيضاً شكل فعال من الشفاء النفسي. معظم الأمراض تزحف إليك عندما لا تكون حاضراً في الجسد. فإذا كان رب البيت غير موجود في البيت، فكل الشخصيات الضالة والمشبوهة ستقيم هناك. وعندما تقيم في جسدك، فسيكون من الصعب دخول الضيوف الثقلاء.

ليس فقط جهاز مناعتك البدني سيصبح قوياً، جهاز مناعتك النفسي سيتعزز بقوة كذلك. وهذا الأخير سيحميك من حقول القوة للأحاسيس الذهنية السلبية للآخرين، والتي هي معدية بدرجة عالية جداً. إن الإقامة في الجسد تحميك ليس عن طريق وضع المدافع والدروع حولك، بل عن طريق زيادة الترددات الاهتزازية لحقل الطاقة الكلية لديك، مما يجعل كل شيء مفعم بالحيوية والنشاط حتى في تردد أقل، مثل الخوف والغضب والكآبة وغيرها، ابق الآن في ما هو فعلياً أمر مختلف عن الحقيقة. فهو لن يدخل حقل وعيك بعد الآن، وإن يفعل ذلك فأنت لا تحتاج لعرض أي مقاومة له ولأنه سيعبر من خلالك بالضبط. الرجاء لا تقبل أو ترفض ما أقوله فقط، بل ضع ذلك في الاختبار.

يوجد دواء فعال وقوي وبسيط للشفاء النفسي، تستطيع استعماله حالما تشعر بحاجة لرفع وزيادة جهاز مناعتك. إنه فعال جداً لا سيما إذا استعملته عند الشعور بأول علامة للمرض، كما أنه يعمل أيضاً مع الأمراض التي تحصنت بالفعل في فواصل متكررة وبتركيز كثيف. وسوف يبطل أي تمزق في حقل طاقتك ببعض الأشكال السلبية. وعلى أي حال، فهو ليس بديلاً عن ممارسة الذات لحظة - بلحظة في الجسد. وإلاّ، فتأثيره سيكون فقط مؤقتاً.

عندما تكون غير مشغول لبضع دقائق، وخاصة آخر الليل قبل أن تستغرق في النوم وأول شيء في الصباح قبل أن تستيقظ، (أغرق) جسدك بالوعي، اغمض عينيك. تمدد على ظهرك. اختر أجزاء مختلفة من جسدك لتركيز انتباهك لفترة قصيرة أولاً: يديك وقدميك وذراعيك وساقيك وصدرك ورأسك، وغيرها اشعر بطاقة الحياة داخل تلك الأجزاء بكثافة أكثر بقدر ما تستطيع. ابق مع كل جزء لمدة خمسة عشر ثانية أو أكثر. بعدها دع انتباهك يجري خلال الجسد كالموجة لعدة مرات، من قدميك أن رأسك وبالعكس. وهذا يتطلب فقط دقيقة أو أكثر. بعد ذلك، اشعر بجسدك الداخلي بأجمعه، كحقل وحيد للطاقة. تمسك بذلك الشعور للحظات كن حاضراً بكثافة خلال هذا الوقت، حاضراً في كل خلية من خلايا جسدك. لا تهتم أن ينجح العقل في بعض الأوقات بسحب انتباهك خارج الجسد وتخسر نفسك في بعض الأفكار. وحالما تلاحظ أن ذلك حدث، عد بانتباهك فقط إلى الجسد الداخلي.

دع الأنفاس تأخذك إلى الجسد

> أحياناً، عندما يكون عقلي فعالاً جداً، فهو يكتسب قوة دافعة لا مثيل لها تجعلني أجد أنه من المستحيل أخذ انتباهي بعيداً عنه وأشعر بجسدي الداخلي. يحدث هذا على وجه الخصوص عندما أقع في شباك أنماط من القلق والكآبة هل لديك أي اقتراح؟

في أي وقت تجد أنه من الصعب عليك أن تكون في تماس مع الجسد الداخلي، يكون أسهل عليك أن تركز على أنفاسك أولاً. الأنفاس الواعية، التي هي دواء فعال وقوي إذا سارت في الاتجاه الصحيح، سوف تضعك تدريجياً في تماس مع الجسد. اتبع النفس مع انتباهك كلما يتحرك داخل وخارج جسدك. تنفس في الجسد، واشعر بجوفك يتمدد ويتقلص بخفة ورشاقة مع كل شهيق وزفير. وإذا وجدته سهل التصور، اغمض عينيك وشاهد نفسك محاطاً بالنور أو مغموراً في جوهر مضيء - بحر من الوعي. بعد ذلك تنفس في ذلك النور. اشعر بذلك الجوهر المضيء يملأ جسدك ويجعله مضيئاً أيضاً. بعدها تدريجياً ركز أكثر على الشعور. إنك الآن في جسدك. لا تكن في اتصال مع أي تصور أو خيال.

الاستخدام المبدع للعقل

إذا احتجت لاستخدام عقلك لهدف محدد، استخدمه مع الارتباط مع الجسد الداخلي، وفقط إذا كنت قادراً على أن تكون واعياً من دون أفكار تستطيع استخدام عقلك بإبداع، وإن أسهل طريق للدخول إلى ذلك هو عبر جسدك. كلما تحتاج إلى إجابة أو حل أو فكرة مبدعة، أوقف التفكير للحظة وذلك بتركيز الانتباه على حقل طاقتك الداخلي. كن منتبهاً إلى السكون. عندما تستأنف تفكيرك، سيكون ناعماً وطرياً ومبدعاً. في أي نشاط تفكيري، اجعلها عادة عندك الرجوع فصاعداً كل بضع دقائق أو أكثر بين التفكير ونوع الإصغاء الروحي والسكون الروحي. ويمكننا القول ألا تفكر برأسك فقط، فكر بكامل جسدك.

فن الإصغاء

عندما تصغي إلى شخص آخر، لا تصغ بعقلك فقط، بل اصغ بكامل جسدك. اشعر بحقل الطاقة لجسدك الداخلي وأنت تصغي. إن ذلك يأخذ بالانتباه بعيداً عن التفكير ويخلق مجالاً ساكناً يجعلك قادراً على الإصغاء حقاً دون تدخل العقل. إنك تعطي الشخص الآخر مجالاً - مجالاً لأن يكون. إنها أثمن هدية ممكن تقديمها على الإطلاق. معظم الناس لا يعرفون كيف يصغون لأن القسم الأعظم من انتباههم مشغول بالتفكير. إنهم يعيرون اهتماماً أكثر للانتباه إلى ذلك الذي يقوله الشخص الآخر، ولا أحد يهتم لما يحدث حقاً: إن ذات الشخص الآخر هي تحت الكلمات والعقل. وبالطبع، أنك لا تستطيع أن تشعر بذات أي شخص آخر إلاّ عبر ذاتك. هذه هي بداية إدراك الوحدانية، التي هي حب. عند أعمق مستوى للذات، إنك واحد في كل ذلك.

معظم العلاقات البشرية تتألف بصورة رئيسية من تفاعل العقول بعضها مع بعض، وليس عن اتصال الذوات البشرية، الذات هي تبادل الآراء والمعلومات. لا علاقة تستطيع أن تنمو وتزدهر بهذه الطريقة، ولذلك هناك الكثير من الصراع في العلاقات. عندما يدير العقل حياتك ونزاعك ونضالك ومشكلاتك فلا يمكن اجتنابها وهي محتومة. الذات التي هي في تماس مع الجسد الداخلي تخلق مجالاً واضحاً للا عقل داخلك الذي به تستطيع العلاقات أن تزدهر.

مداخل في غير الظاهر

التعمق في الجسد

أشعر بالطاقة داخل جسدي، خاصة في ذراعي، ورجلي. ولكن يبدو لي أنني غير قادر للذهاب أعمق، كما اقترحته أنت سابقاً.

اجعله كالمداواة. لن يستغرق ذلك طويلاً. عشرة أو خمس عشرة دقيقة من الزمن يجب أن تكون كافية، تأكد أولاً أنه لا يوجد أي تأثير خارجي كالهاتف أو أشخاص قد يقاطعونك. اجلس على الكرسي. ولكن لا تتكئ للوراء. ابق العمود الفقري منتصباً، عمل هذا سيبقيك منتبهاً وبالتناوب، اختر وضعك المفضل للمداواة.

تأكد من أن الجسد مرتاح. اغمض عينيك. خذ أنفاساً عميقة. اشعر بنفسك تتنفس في جوفك السفلي. لاحظ كيف يتقلص ويتمدد بنعومة مع كل نفس داخل أو خارج. بعدها تصبح منتبهاً إلى كامل حقل الطاقة الداخلي لجسدك. لا تفكر به - اشعر به - وبعمل هذا تستصلح الوعي من العقل. فإن وجدت ذلك مفيداً، استخدم تصور «النور» الذي وصفته لك سابقاً.

عندما تشعر بوضوح أن الجسد الداخلي هو الحقل الوحيد للطاقة، اترك أن كان بالإمكان، لأي صورة تصورية وركز حصراً على الشعور وإذا استطعت أيضاً، اسقط أي صورة ذهنية ربما ما زال الجسد المادي يمتلكها. كل ما تركته إذاً هو إحساس شامل كلياً للحضور أو «الوجود»، وإن الجسد الداخلي يشعر بأنه بلا حد. عندئذ خذ انتباهك حتى ولو أكثر عمقاً في ذلك الشعور. اصبح واحداً معه. اندمج مع حقل الطاقة، فلم يعد هناك بعد الآن فهم وإدراك ازدواجي للمراقب والمراَقب، لك ولجسدك. إن التمييز بين الداخلي والخارجي سوف يتلاشى الآن، فلم يعد هناك جسد داخلي بعد الآن. بالغور عميقاً في الجسد، فإنك ستسمو بالجسد.

ابق في هذا العالم بذات صافية كلما تشعر بالراحة، بعدها كن منتبهاً مرة ثانية للجسد المادي ولأنفاسك وأحاسيسك الجسدية، وافتح عينيك. انظر حولك لبضع دقائق بطريقة تأملية - هكذا هو، من دون تصنيف ذهني - واستمر بالشعور بالجسد الداخلي كما فعلت ذلك.

الدخول إلى عالم عديم الشكل والصورة هو تحرر حقاً. إنه يحررك من طوق الشكل والمطابقة مع الشكل. إنه الحياة في حالتها غير المميزة التي تسبق تجزئتها إلى أعداد وفيرة. وهذا ما يمكننا تسميته غير المنظور. المنبع الخفي لكل الأشياء، الذات داخل كل الذوات. إنه عالم من السكينة والسلام، وهو أيضاً متعة وحيوية شديدة. وكلما كنت حاضراً، ستصبح «شفافاً» لمساحة أوسع من النور، ومن الوعي الصافي الذي ينبعث من هذا المنبع. وستدرك أيضاً أن ذلك النور هو غير منفصل عن (من تكون) أنت ولكنه يكون كل روحك.

أصل (*CHI*)

هل غير المنظور هو ما يسمونه في الشرق (*CHI*). نوع من الطاقة في حياة الكون؟

لا، إنه ليس كذلك. غير الظاهر هو منبع (CHI) هي حقل الطاقة الداخلية لجسدك. إنه الجسر بين (CHI) خارجك والمنبع. إنه يقبع منتصف الطريق بين الظاهر، عالم الشكل، وغير الظاهر.

(CHI) يمكن أن ترتبط بالنهر أو جدول الطاقة. إذا أخذت بالتركيز على وعيك عميقاً إلى الجسد الداخلي، فإنك تتبع مجرى هذا النهر راجعاً إلى منبعه. (CHI) هي حركة؛ غير الظاهر هو السكون. عندما تصل إلى نقطة السكون المطلق، الذي لا يعدو كونه حيوية ونشاط بالحياة، فإنك قد ذهبت لما وراء الجسد

الداخلي ولما وراء (CHI) إلى المنبع ذاته: غير الظاهر. (CHI) هو الاتصال بين غير الظاهر والكون المادي.

إذاً فإذا أخذت بانتباهك عميقاً في الجسد الداخلي ربما قد تصل إلى هذه النقطة، هذه الانفرادية، حيث العالم يتلاشى في غير الظاهر وغير الظاهر نأخذ على هيئة تيار الطاقة (CHI)، والتي بعدئذٍ تصبح العالم. وهذه هي نقطة الولادة والموت. عندما يكون وعيك موجهاً إلى الخارج، العقل والعالم يبرزان. وعندما توجه للداخل، سيدرك منبعه الخاص ويعود أدراجه إلى غير الظاهر. عندئذٍ، وعندما يعود وعيك إلى العالم الظاهر، فإنك ستعيد فرض الشكل للمطابقة التي هجرتها مؤقتاً. إنك تمتلك اسماً وماضياً ووضعية حياة ومستقبل. ولكن في تقدير جوهري، أنك لست الشخص نفسه الذي كان سابقاً: ستتكون عندك لمحة عن الحقيقة داخل نفسك التي هي ليست «من هذا العالم» على الرغم من أنها غير منفصلة عنها، كما إنها غير منفصلة عنك.

دع تدريبك الروحي يكون هكذا. عندما تشرع في حياتك، لا تعط ١٠٠٪ من انتباهك إلى العالم الخارجي (الظاهر) ولعقلك. احتفظ ببعض انتباهك إلى الداخل. لقد تكلمت عن هذا سابقاً. أشعر بجسدك الداخلي حتى ولو كنت مشغولاً بنشاطاتك اليومية، لاسيّما إذا كنت مشغولاً بالعلاقات، أو عندما تكون مرتبطاً بالطبيعة. اشعر عميقاً بالسكون في داخلك. دع الباب مفتوحاً من الممكن أن تكون واعياً لما هو غير مدرك عبر حياتك. أنت تشعر به كإحساس عميق بالسلام في مكان ما من التجارب والثقافة والبيئة السابقة. سكون لا يغادرك أبداً. بصرف النظر عمّا يحدث هنا في الخارج. ستصبح جسراً بين غير المدرك والمدرك. بين الله والعالم. هذه حالة من الترابط مع النبع الذي ندعوه التنوير.

لا تشكّل لديك أي انطباع بأن غير الظاهر منفصل عن الظاهر. كيف يستطيع ذلك؟ إنه الحياة داخل كل شكل، إنه الروح الداخلية لكل الموجودات إنه يعم العالم. دعني أوضح ذلك.

النوم من دون حلم

كل ليلة تكون رحلتك إلى غير المنظور عندما تكون في حالة من النوم العميق من دون حلم. إنك تندمج مع المنبع. وأنك تسحب منه الطاقة الحيوية التي تطيل بقاءك لفترة عندما تعود إلى المنظور، العالم مختلف الأشكال. هذه الطاقة هي أكثر حيوية بكثير من الغذاء: «ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان». ولكن في النوم بلا حلم، فإنك لم تذهب إليه واعياً. على الرغم من أن الوظائف الجسمية لا تزال تعمل، «أنت» لم تعد باقياً في تلك الحالة بعد الآن. هل تستطيع أن تتخيل ماذا يمكن أن يكون الذهاب إلى نوم بلا حلم بكامل الوعي؟ من المستحيل تخيل ذلك، لأن تلك الحالة لا تملك أي محتوى.

إن غير المنظور لا يحررك حتى تدخله واعياً. ولذلك السيد المسيح لم يقل: الحقيقة سوف تجعلك حراً، بل فضّل أن يقول: «سوف تعرف الحقيقة، وإن الحقيقة ستجعلك حراً. هذه ليست حقيقة مفهومة. إنها حقيقة الحياة الأبدية لما وراء الشكل، والتي هي معروفة مباشرة أو غير معروفة على الإطلاق. ولكن لا تحاول البقاء واعياً في النوم من دون حلم. لأنك في أعلى الاحتمالات لن تنجح وعلى الأغلب، قد تبقى واعياً خلال حالة الحلم، ولكن ليس وراء ذلك. وهذا ما يدعى بالحلم الواضح، الذي يمكن أن يكون مثيراً للاهتمام والإعجاب، ولكنه ليس تحريراً.

إذاً استخدم جسدك الداخلي كمدخل وباب تدخل عن طريقه إلى غير المنظور، وابق ذلك الباب مفتوحاً لكي تبقى متصلاً مع المنبع في كل الأوقات. وهذا لن يشكل أي فرق، وكلما كان الجسد الداخلي معنياً، سواء كان الجسد المادي الخارجي هرماً أو شاباً، ضعيفاً أو قوياً، إن الجسد الداخلي سرمدي، فإن لم تكن حتى الآن قادراً على أن تشعر بالجسد الداخلي استخدم واحداً من الأبواب والمداخل الأخرى، على الرغم من أنه أخيراً ستكون واحداً. بعض ما تكلمت عنه من مداخل مطولة بعض الشيء. ولكني سوف اذكرها مرة أخرى هنا وبإيجاز.

مداخل أخرى

يمكن رؤية (الآن) كمدخل رئيسي - إنها مظهر جوهري لكل المداخل الأخرى، إضافة إلى الجسد الداخلي.

إنك لا تستطيع أن تكون (في جسدك) دون أن تكون حاضراً بقوة في (الآن).

الزمن والظاهر مترابطان بشكل لا سبيل للانفكاك منه، كترابط (الآن) السرمدي مع غير الظاهر.

عندما تبدد الزمن النفسي عبر اليقظة الشديدة للّحظة الحاضرة، فأنت تصبح واعياً لغير الظاهر المباشر وغير المباشر. أنت تشعر بالمباشر كإشعاع وقوة في وعيك الحاضر. إنه غير كافٍ، حاضر فقط. الغير مباشر تدركه في وعبر عالم الإحساس. بكلمات أخرى أنت تشعر بالألوهية في كل مخلوق، كل زهرة، كلّ حجر، وتتيقن أن "كل ذلك مقدّس" ولهذا فإن عيسى المسيح عندما يتحدث داخلياً عن ماهيته أو عن تطابق السيد المسيح، يقول في إنجيل توماس: "شقّ قطعة خشب، أنا هناك. ارفع حجراً، وسوف تجدني هناك".

مدخل آخر إلى غير الظاهر يُخلَق عبر التوقف عن التفكير. هذا يمكن أن يبدأ بشيء بسيط جداً. كأن نأخذ نفساً واعياً أو أن تنظر، في حالة يقظة ورشاقة كما الزهرة. وهكذا فلا تفسير عقلي يجري في الوقت نفسه. هناك طرق كثيرة لخلق فجوة في الجدول المتواصل للأفكار. هذا ما يدور حوله التأمل والتفكّر.

الفكر هو جزء من عالم الظاهر. نشاط العقل المستمر يبقيك سجيناً في عالم الشكل ويصبح ستارة مبهمة يمنعك من أن تصبح واعياً لغير الظاهر. واعٍ لجوهر الله اللا شكلي والسرمدي في نفسك، وفي كلّ الأشياء وكلّ المخلوقات.

عندما تكون حاضراً بشدة، فأنت لا تحتاج إلى الاهتمام بتوقف التفكير، بالطبع، لأن العقل يتوقف عندئذٍ بشكل آليّ. لذلك أنا قلت أن (الآن) هو مظهر أساسيّ لكل مدخل آخر.

الاستسلام هو السماح للمواطف الذهنية بمقاومة ما (يكون). وأيضاً يصبح مدخلاً إلى غير الظاهر. سبب ذلك بسيط، المقاومة الداخلية تفصلك عن الناس الآخرين وعن نفسك وعن العالم المحيط بك. إنها تقوي مشاعر الانفصال التي يعتمد عليها (الأنا) من أجل بقائه. كلما كان شعور والانفصال أقوى، اتجهت إلى الظاهر، إلى عالم الشكل المجزأ وكلما اتجهت إلى عالم الشكل، يصبح تطابق الشكل أصعب ولا يُخترق.

المدخل مغلق، وأنت منفصل عن البعد الداخلي، بُعد العمق. في حالة الاستسلام، فإن شكلك يضعف التطابق ويصبح شيئاً ما، (شفافاً" كما كان وهكذا فإن غير الظاهر يمكن أن يشرق عبرك.

إنّ الأمر يعود إليك فيما إذا أردت فتح مدخل في حياتك ليمنحك الوعي نحو غير الظاهر. كن على تماس مع حقل الطاقة للجسد الداخلي، عبر الحضور الشديد وعدم التطابق مع العقل واستسلام لما (يكون). هذه هي كلّ المداخل التي تستطيع استخدامها - ولكنك تحتاج إلى استخدام واحد منها فقط.

بالتأكيد يجب أن يكون الحب أحد هذه المداخل؟

لا، إنه ليس كذلك. حالما يكون أحد هذه المداخل مفتوحاً، يكون الحب حاضراً فيك (إدراك الشعور) للوحدانية. الحب ليس مدخلاً إنه يأتي عبر المدخل إلى هذا العالم. وطالما أنت في شراك المطابقة مع الشكل بالكامل، فلا يمكن أن يكون الحب. ومن واجبك ألاّ تبحث عن الحب ولكن لإيجاد مدخل يستطيع الحب الدخول عبره.

الصمت

هل توجد أي مداخل أخرى منفصلة عن التي ذكرتها؟

نعم، يوجد، غير المنظور ليس منفصلاً عن المنظور. إنه يعم هذا العالم، ولكنه أيضاً متنكراً لدرجة أن كل جسد يفتقده بالكامل. إذا كنت تعرف أين تنظر، فإنك ستجده في كل مكان. والمدخل ينفتح في كل لحظة.

هل تسمع نباح الكلب بعيداً؟ أو تلك السيارة المارة؟ اصغ بعناية. هل تستطيع الشعور بحضور غير ظاهر في ذلك؟ لا، لا تستطيع؟ انظر إلى ذلك بصمت إلى تلك الأشياء التي يأتي منها الصوت. اجعل انتباهك إلى الصمت أكثر من الأصوات. دفع الانتباه إلى الصمت الخارجي يخلق صمتاً داخلياً: العقل يصبح ساكناً. والمدخل مفتوحاً.

إن كل صوت يولد خارج الصمت، يموت مرة أخرى في الصمت، وأثناء امتداد حياته يكون محاطاً بالصمت. الصمت يمكّن الصوت من الوجود. إنه جزء جوهري ولكنه غير ظاهر في كل صوت، في كل نغمة موسيقية، في كل أغنية، في كل كلمة. إن غير الظاهر حاضر في هذا العالم كالصمت لذلك قيل أنه لا شيء في هذا العالم يماثل الله كالصمت. كل ما يجب أن تعمله هو دفع انتباهك له. حتى ولو أثناء المحادثة، اصبح واعياً للفجوات بين الكلمات، فالصمت القصير هو فترة فاصلة بين الجمل. وأنت تعلم ذلك، ينمو السكون ويزدهر داخلك بكل أبعاده.

الفضاء

كما أنه لا صوت من دون صمت، فلا يوجد شيء من دون لا شيء، من دون الفضاء الفارغ الذي يمكّنه من الوجود. كل شيء مدرك بالحواس أو جسد طبيعي قد ظهر للعيان من لا شيء، محاط بلا شيء، وسيعود بالتأكيد إلى

لا شيء. ليس ذلك فقط، بل داخل كل جسد طبيعي هناك "لا شيء" أكثر من "شيء ما."

علماء الطبيعيات يخبروننا أن صلابة المادة هي خداع. حتى ما يبدو لنا مادة صلبة، متضمناً جسدك المادي، هو تقريباً ١٠٠٪ فضاء فارغ - وهكذا المسافات بين الذرات نسبة إلى أحجامها. زد على ذلك، أنه حتى داخل كل ذرة غالباً هناك فضاء فارغ. ما تبقى أقرب ما يكون إلى الاهتزاز الترددي منه إلى جسيم من مادة صلبة، أشبه ما يكون بنغمة موسيقية. لقد عرف البوذيون ذلك منذ ما يزيد على ٢٥٠٠ سنة. "الشكل هو الفراغ، والفراغ هو الشكل." ينصّ "Heart Sutra" القلب سوترا - أحد أهم النصوص المقدسة البوذية القديمة المعروفة. "جوهر كل الأشياء هو الفراغ."

غير الظاهر ليس حاضراً فقط في هذا العالم بالصمت. إنه أيضاً يعمّ الكون المادي الكليّ كفضاء - من الداخل ومن الخارج. هذا ما تفتقده بالسهولة نفسها التي تفتقد فيها الصمت. كل شخص يعطي انتباهه للأشياء في الفضاء، لكن من يعطي انتباهه للفضاء ذاته؟

يبدو أن كلامك يتضمن أن (الفراغ) أو لا شيء ليس تماماً لا شيء ذلك أنه يوجد فيه مقدار من الغموض. ما هذا اللا شيء؟

أنت لا تستطيع أن تسأل سؤالاً كهذا. عقلك يحاول أن يجعل لا شيء "شيئاً ما". في اللحظة التي تجعله شيئاً ما تفقده. لا شيء. - الفضاء - هو مظهر غير الظاهر كواقعة استثنائية قابلة للوصف والتفسير العلميين في عالم الشعور المدرك. هذا ما يستطيع المرء أن يقول عنه. وحتى ذلك فإنه نوع من التناقض الظاهري. لا يمكن أن يصبح موضوعاً للمعرفة. أنت لا تستطيع أن تحضر دكتوراه (Ph.D) على لا شيء.

عندما يدرس العلماء الفضاء، فهم عادة ما يصنعون منه شيئاً، وبذلك يفقدون حقيقته الكاملة - ليس مفاجئاً، ما تخبرنا به النظرية الأخيرة أن الفضاء ليس فارغاً تماماً، ذلك أنه مملوء ببعض المادة. عندما يكون لديك

نظرية، فليس صعباً أن تجد البرهان لتثبتها، على الأقل إلى أن تأتي نظرية أخرى.

" لا شيء" يمكن أن يصبح مدخلاً لغير الظاهر لك إذا لم تحاول أن تمسك به أو تفهمه.

أليس هذا ما نفعله الآن؟

ليس تماماً. أنا أعطيك مؤشرات لأريك كيف تستطيع أن تجلب البعد غير الظاهر إلى حياتك. نحن لا نحاول أن نفهمه. لا يوجد شيء لنفهمه.

الفضاء ليس له "مخرج". "لتخرج" حرفياً تعني: "أن تقف خارجاً." أنت لا تستطيع فهم الفضاء لأنه لا يقف خارجاً.

على الرغم من أنه لا مخرج له. إنه يمكّن كل شيء آخر من الخروج. والسكون لا مخرج له أيضاً، ولا مخرج لغير الظاهر هكذا، ماذا يحدث لو حوّلت انتباهك عن الأشياء في الفضاء وأصبحت واعياً مدركاً للفضاء نفسه؟ ما جوهر هذه الغرفة؟ الأثاث والصور والأشياء الأخرى التي في الغرفة؟ لكنها ليست الغرفة. الأرضية والجدران والسقف تحدد محيط الغرفة، لكنها أيضاً ليست الغرفة. وهكذا.. فما جوهر الغرفة؟ الفضاء، بالطبع، الفضاء الفارغ. قد لا يكون هناك غرفة من دونه.

طالما أن الفضاء "لا شيء" نستطيع القول إن ما ليس موجوداً أهم بكثير من الموجود. لهذا كن واعياً للفضاء المحيط بك كلياً. لا تفكر به! أشعر به، كما كان. ركز انتباهك على "لا شيء".

عندما تفعل ذلك، فإن تياراً من الوعي يأخذ مكاناً داخلك. هنا تكون "لِمَ؟"

المكافئ الداخلي للأشياء في الفضاء مثل الأثاث والجدران... الخ... هي أشياء عقلك. الأفكار والعواطف والأشياء للأحاسيس. والمكافئ الداخلي للفضاء هو الوعي الذي يمكّن الأشياء العقلية من الوجود، تماماً كما يسمح الفضاء للأشياء بالوجود.. وهكذا إذا سحبت الانتباه من الأشياء - الأشياء في الفضاء - فإنك

بالمقابل تسحب الانتباه من الأشياء في عقلك - بكلمات أخرى: أنت لا تستطيع أن تفكر وتدرك الفضاء - أو الصمت، لهذه المسألة. عندما تدرك الفضاء الفارغ حولك، ستدرك الفضاء اللا عقلي للوعي الخالص وغير الظاهر معاً. هكذا يصبح التفكّر والتأمل بالفضاء مدخلاً لك.

الفضاء والصمت مظهران لشيء واحد، اللا شيء نفسه إنهما تجسيد للفضاء الداخلي والصمت الداخلي، الذي هو السكون. الرحم الخلاّق اللا منتهي لكل المخارج. معظم البشر غير واعين تماماً لهذا البعد. ليس لديهم فضاء داخلي ولا سكون. إنهم خارج التوازن. بكلمات أخرى، إنهم يعرفون العالم، أو يظنون أنهم يعرفونه، لكنهم لا يعرفون الله. إنهم يتطابقون حصراً مع شكلهم الطبيعي والنفسي، غير مدركين للجوهر. ولأن كل شكل غير ثابت متغيّر بسرعة، فهم يعيشون في خوف. الخوف يسبب سوء الإدراك الحسي العميق لأنفسهم ولغيرهم من البشر، تشويه في رؤيتهم للعالم.

إذا أبرمت بعض المعاهدات الكونية النهاية لعالمنا، فإن غير الظاهر سيبقى غير متأثر تماماً بهذا. "دورة في المعجزات" يعبر عن هذه الحقيقة بشكل لاذع.

"لا شيء حقيقي يمكن أن يهدّد. لا شيء غير حقيقي يخرج. هنا يكمن سلام الله."

إذا بقيت مرتبطاً بوعي مع غير الظاهر، فأنت تقدّر وتحب وتحترم بعمق الظاهر وكل شكل حياة فيه كتعبير عن حياة واحدة، وراء الشكل. أنت تعلم أيضاً أن كل شكل مقدّر له (بقضاء وقدر) أن يتبدد ثانية وأنه في النهاية لا شيء يهمّ كثيراً.

لقد "قهرت العالم" بكلمات يسوع، أو كما يقول البوذيون: "لقد اجتزت (عبرت) إلى الشاطئ الآخر".

الطبيعة الحقيقية للفضاء والزمن

إذا لم يكن هناك شيء إلا الصمت، فإنه لن يكون موجوداً لك؛ وأنك لا تعرف ما هو. فقط عندما يظهر الصوت فالصمت يأتي إلى الوجود. وباختصار، فإن كان الصمت موجوداً فقط من دون أي شيء في الفضاء، فإنه لن يكون موجود لك. تخيل نفسك نقطة من الوعي تطفو في هذا الفضاء الواسع - لا نجوم، لا مجرات، فضاء فقط. وفجأة، لم يعد الفضاء واسعاً بعد الآن، أو لم يعد موجوداً على الإطلاق، فلن يكون هناك سرعة أو حركة من هنا إلى هناك. وعلى الأقل هناك نقطتان نحتاج إليهما لصلة البعد والفضاء للظهور إلى الوجود. الفضاء يظهر للوجود في اللحظة التي يصبح فيها الواحد اثنان، والاثنان يصبحان عشرة آلاف شيء، كما لاو تسي العالم الظاهر الفراغ يصبح واسعاً أكثر فأكثر، لذلك فالعالم والفراغ يظهران في وقت واحد.

لا شيء يمكن أن يكون من دون فضاء، مع ذلك فالفضاء لا شيء. قبل أن يوجد الكون. قبل "الانفجار الكبير" إذا أردت، لم يكن فضاء فارغ فسيح ينتظر أن يُملأ. لم يكن هناك فضاء، كما لم يكن شيء. كان فقط غير الظاهر - الواحد.

عندما أصبح الواحد "عشرة آلاف شيء" فجأة وجد الفضاء ومكّن الكثير أن يكون من أين أتى؟ هل كان مخلوقاً من قبل الله ليلائم الكون؟ طبعاً لا. الفضاء لا شيء وهكذا فهو لم يخلق أبداً.

اخرج في ليلة صافية وانظر إلى السماء. فإن آلاف النجوم التي تستطيع رؤيتها بالعين المجردة ليست أكثر من جزء متناهي الصغر مما هو موجود. ألف مليون كوكب اكتشفت بأقوى التليسكوبات - كلّ مجرّة هي "جزيرة كونية" تضم آلاف ملايين النجوم. مع ذلك فإن ما يوحي بالرهبة هو ما نهائية الفضاء نفسه، العمق والسكون الذي يسمح لكل الظاهر بأن يكون. لا شيء يمكن أن يكون أكثر إيحاءً بالرهبة والعظمة من اتساع وسكون

الفضاء الذي لا يمكن تصوره، ومع ذلك ما هو الفضاء؟؟ فراغ، فراغ فسيح.

وما يظهر لنا كفضاء في كوننا الآخذ بالتحسن غير مُدرَك عبر العقل والأحاسيس. إنه (جسد) الله. والمعجزة الأعظم في هذا: ذلك الثبات والاتساع الذي أظهر الكون للوجود، إنه ليس فقط في الخارج هناك، في الفضاء ولكنه أيضاً في داخلك. وعندما تكون (حاضراً) بالكامل، فإنك تسحبه كفضاء روحي ثابت. في داخلك، إنه واسع جداً في العمق، وليس في إمتداده، فالامتداد الواسع هو عدم إدراك للعمق غير المحدود على الإطلاق - ترسبات للحقيقة السامية الواحدة.

> وطبقاً لاينشتاين الفضاء والزمن لا ينفصلان. أنا لا أفهم ذلك حقاً،
> ولكني اعتقد أنه يقول أن الزمن هو البعد الرابع للفضاء، وهو يسميه
> «الزمن - الفضائي المتصل»

نعم، ما تدركه خارجياً من فضاء وزمن هو وهم مطلق، ولكنهما يحتويان على قلب الحقيقة. إنهما سلسلتان متصلتان جوهرياً بالرب، اللا متناهي والخلود، ويدركان كوجود خارجي. أما في داخلك فالزمن والفضاء متكافئان في الكشف عن طبيعتهما الحقيقية. وعندما يدرك الزمن والفضاء معاً على أنهما غير الظاهر - لا عقل ولا حضور - الفضاء الخارجي والزمن يستمران في البقاء فيك، وإنهما يصبحان أقل أهمية. والعالم أيضاً، سيستمر في البقاء عندك، ولكنه لن يتمسك بك بعد الآن.

في هذا العالم وهذه الحياة، الهدف المطلق للعالم لا يكمن في داخله، ولكن في سمو العالم. تماماً مثلما تنظر إلى الفضاء بلا وعي وعندما لا يكون أي شيء فيه، والعالم يحتاج غير الظاهر لندركه ونفهمه. يقول البوذيون: «إذا لم يكن هناك وهم، فلن يكون هناك تنوير». وعبر العالم وبالتحديد عبرك سيعرف غير الظاهر نفسه. إنك هنا لتتمكن من كشف الهدف الإلهي للكون. وهنا ستعرف مدى أهميتك!

موت الوعي

بعيداً عن النوم بلا حلم، الذي تطرقت إليه، هناك مدخل آخر غير طوعي. يفتح لفترة قصيرة عند الموت الجسدي. حتى لو فاتتك كل الفرص الأخرى للإدراك الروحي خلال فترة حياتك، مدخل واحد وأخير سيفتح لك في الحال بعد موت الجسد.

هناك أعداد لا تحصى من الروايات عند بعض الأشخاص الذين يمتلكون رؤية تصورية لهذا المدخل كنور ساطع بعدها عادوا ممّا يعرف عموماً بتجربة الموت القريب. بعضهم تكلم أيضاً عن الإحساس بالسكون والصفاء وسلام لا مثيل له. وفي (كتاب الأموات عند التيبتيين)، هناك وصف لهذا المدخل «إنه إشراق مضيء لنور الفضاء عديم الألوان» إنه «نفسك الحقيقية الخاصة». وهذا المدخل يفتح لفترة قصيرة فقط، عندما تكون قد واجهت فعلاً البعد غير الظاهر في حياتك، وعلى الأغلب فإنك سوف تفتقده. معظم الناس يحملون الكثير من المقاومة المتبقية، الكثير من الخوف، والكثير من الالتصاق بالتجارب الحسية، والكثير من المطابقة مع العالم الظاهر. لذلك يرون هذا المدخل، ينصرف بخوف، وبعدها فقدان الوعي. بعد ذلك، معظم ما يحدث هو غير طوعي وآلي.

إذاً الذهاب عبر هذا المدخل لا يعني الإبادة؟

مع كل المداخل الأخرى، طبيعتك الحقيقية الساطعة تبقى، ولكن ليس شخصيتك وأي شيء مهما كان حقيقياً أو ذو قيمة حقيقية في شخصيتك فهو طبيعتك الحقيقية التي تشرق أنت عبرها. هذه ليست خسارة، بل كل ما ليس له قيمة، وكل ما هو غير حقيقي، هو الخسارة دائماً.

دنو الموت أو الموت نفسه، انحلال الشكل البشري (المادي)، هو دائماً فرصة كبيرة للإدراك الروحي. هذه الفرصة مفقودة معظم الوقت، منذ أن عشنا في عصر

الثقافة التي هي على الدوام تجاهل كلي للموت، كما أنها تجاهل لكل شيء يحدث فعلاً.

كل مدخل هو مدخل للموت، موت الذات الزائفة - وعندما تذهب عبره، سيتوقف اشتقاق مطابقتك من شكل ما يصنعه العقل نفسياً. وستفهم أن ذلك الموت هو وهم، مثلما كانت مطابقتك مع الشكل وهماً. ونهاية الوهم - هي كل ما يمكن للموت أن يكون. إن الموت مؤلم فقط طالما تلتصق بالوهم.

تنور العلاقات

ادخل (الآن) من أي مكان أنت فيه

> طالما اعتقدت دائماً أن التنوير الحقيقي مستحيل إلا عن طريق الحب والعلاقة بين الرجل والمرأة أليس هذا ما يجعلنا كاملين ثانية؟ كيف يمكن لحياة شخص ما أن تتحقق حتى يحدث ذلك؟

هل ذلك حقيقي في تجاربك؟ وهل حدث لك ذلك؟

> لم يحدث بعد. ولكن كيف يمكن أن يكون في كل الأحوال؟ اعرف أن ذلك سيحصل.

بعبارة أخرى، أنت تنتظر حدثاً ما مع مرور الوقت لينقذك - أليس هذا صميم الخطأ الذي نتكلم عنه؟ الخلاص ليس في زمان أو مكان آخر. إنه هنا والآن.

> ماذا يعني ذلك التصريح (الخلاص هنا والآن)؟ أنا لا أفهم ذلك. ولا حتى أعرف ما يعنيه الخلاص.

يواصل معظم الناس المتعة الجسدية وأشكال متنوعة من الإشباع النفسي لاعتقادهم أن ذلك يجعلهم سعداء أو أحراراً من الشعور بالخوف أو النقص. وقد تتجلى السعادة كرفع للإحساس لإحراز الحياة من خلال المتعة الجسدية، أو شعور أكثر أمناً وكمالاً لإحراز النفس بواسطة بعض الأشكال من الإشباع النفسي. وهذا هو البحث عن الخلاص من حالة عدم الرضا أو عدم الكفاءة بصورة ثابتة، وكل الرضا الذي يحصلون عليه هو قصير الحياة، لذلك فإن حالة الرضا أو الإنجاز الذي عادة ما يسلط الضوء مرة أخرى على نقطة متصورة بعيداً عن هنا والآن.

الخلاص الحقيقي هو امتلاء وسلام، حياة كلها امتلاء. إنها أن تكون (من أنت). أن تشعر داخلك بالخير الذي لا نقيض له، الفرح للوجود الذي يعتمد على

لا شيء خارج نفسه، إنه محسوس ليس كتجربة ماضية، بل كحضور دائم. بلغة المؤمنين، إنها أن "تعرف الله" - ليس كشيء خارج عنك، بل كأكثر جوهر خاص بك. الخلاص الحقيقي هو أن تعرف نفسك كجزء ملازم لحياة واحدة سرمدية لا شكل لها، والتي تستمد منها الكائنات وجودها.

الخلاص الحقيقي هو حالة من الحرية - من الخوف، المعاناة، والنقص وعدم الكفاءة وبناء على ذلك فهو كل ما تريد وتحتاج وتتمسك به وتطمع به. إنه الخلاص من التفكير المعقد والسلبية وفوق كل الماضي والمستقبل كحاجة نفسية. إن عقلك يخبرك أنك لا تستطيع الوصول من هناك إلى هنا. شيء ما يحتاج أن يحدث، أو أنك تحتاج لتصبح هذا أو ذاك قبل أن تستطيع أن تكون حراً، وكاملاً. إنك ترى في الزمن وسيلة للخلاص، في حين أنه العائق الأعظم للخلاص. تظن أنك لا تستطيع الوصول إلى هناك، من أين و (من تكون) في هذه اللحظة لأنك حتى الآن لست كاملاً أو جيداً بما يكفي، لكن الحقيقة هي أنه هنا والآن المؤشر الوحيد من أين يمكن أن تصل إلى هناك. أنت تصل إلى هناك بالتأكد من أنك هناك الآن أنت تجد الله في اللحظة التي تتأكد فيها أنك لا تحتاج إلى البحث عن الله. وهكذا لا يوجد طريقة واحدة للخلاص. يمكن أن تستخدم أي حالة، لا حالة خاصة مطلوبة. على كل حال هناك مؤشر واحد فقط لتحديد قيمة الآن. يمكن ألاّ يوجد خلاص من هذه اللحظة. أنت وحيد ومن دون شريك. ادخل الآن من هناك. أنت في علاقة. ادخل الآن من هناك.

ليس هناك شيء أو عمل تستطيع القيام به يقربك إلى الخلاص أكثر من هذه اللحظة. قد يكون هذا صعب على العقل أن يتمسك بالتفكير المعتاد عليه بأن كل شيء مهم وجدير بالاهتمام هو في المستقبل. ولا يستطيع أي شيء عملته دائماً أو ما عمل لك في الماضي يمنعك من القول نعم (لما هو) وأخذ انتباهك عميقاً في (الآن). إنك لا تستطيع عمل هذا في المستقبل، اعمله الآن أو لا تعمله على الإطلاق.



علاقات الحب / الكراهية

ما لم تدخل تردد الوعي للحضور، كل العلاقات، وخاصة العلاقات الحميمة مثل الوقوع (في الحب) الذي قد يبدو لمدة أنه كاملاً، وإن الثبات للكمال الظاهر يحصل فيه تمزيق كالمجادلات، الصراعات، عدم الرضا، أو العنف العاطفي أو الجسدي الذي يحصل بزيادة الترددات. وإن معظم (علاقات الحب) تصبح علاقات حب / كراهية قبل أن تطول. فيتحول الحب إلى هجوم وحشي وشعور عدائي أو انسحاب كامل مؤثر. هذا يعتبر أمراً طبيعياً. بعدها تتذبذب العلاقة لمدة، عدة أشهر، عدة سنين، بين قطبي (الحب) والكراهية، وبقدر ما تعطيك من متعة تعطيك من ألم. إنه ليس من غير الشائع لأي زوجين أن يكرسا نفسيهما لهذه الأدوار. إن حياتهما الدرامية تجعلهما يشعران أحياء. عند الموازنة بين الأقطاب الإيجابية / السلبية تكون مفقودة، وأن الأدوار السلبية، والمدمرة تحدث مع زيادة التردد وشدته، التي تتجه للحدوث عاجلاً أم آجلاً، بعدها سوف لن تكون طويلة قبل أن تنهار العلاقات نهائياً.

لو استطعت فقط قتل الأدوار السلبية والمدمرة، سيبدو أن كل شيء سيكون بخير وأن العلاقة ستزدهر كلياً - ولكن واحسرتاه، إن هذا غير ممكن. وإن الأقطاب متبادلة ويتوقف الواحد على الآخر. لا تستطيع أن نمتلك قطباً واحداً دون الآخر، وأن الإيجابية تحتوي في داخلها على ما يبدو أنها سلبية غير ظاهرة. وفي الحقيقة أن كلاهما مظهران لنفس الاختلال الوظيفي. وهنا أنا أتكلم عن ما يسمى عموماً بالعلاقات الرومانسية - وليس عن الحب الحقيقي، الذي لا يملك أي نقيض لأنه نابع من وراء العقل. الحب كحالة مستمرة يبدو أنه حالة نادرة - نادرة ندرة البشر الواعي.

إن الجانب السلبي للعلاقة هو، بالطبع، أكثر سهولة للتعرف عليه كاختلال وظيفي من الجانب الإيجابي. كما انه أسهل للتعرف على منبع السلبية في شريكك من رؤيتها في نفسك. إنها تتجلى في عدة أشكال. التملك والغيرة والسيطرة

والامتعاض والحاجة أن تكون محقاً والحساسية والاستغراق الذاتي والمطالب والمعالجة ببراعة والحث على النقاش والحكم واللوم أو الهجوم والغضب والانتقام الأعمى لألم الماضي. العنف الجسدي.

في الجانب الإيجابي، إنك «في حب» مع شريكك. هذا في البداية حالة عميقة من الرضا. إنك تشعر أنك حي بشدة، وجودك يصبح فجأة له معنىً لأن شخص ما يحتاج إليك، يريدك، ويجعلك شخصاً مميزاً، وأنك تفعل الشيء نفسه له أولها. وعندما تكونان سوية، تشعر بالكمال. ذلك الشعور الذي يستطيع أن يصبح شديداً جداً حتى إن باقي العالم يزول ويتلاشى في عدم المبالاة والتفاهة.

وعلى أي حال، قد تلاحظ أن هناك حاجة ونوع من التمسك بهذه الشدة. ستصبح مدمناً على الشخص الآخر. هو أو هي بمثابة ترياق لك. إنك في الأعالي عندما يكون الترياق متوفراً، وحتى الاحتمال أو التفكير بأن هو أو هي قد لا يكونان هناك بعد الآن فإن هذا يولد الغيرة، التملك ومحاولة الامتصاص عبر الابتزاز العاطفي، اللوم والاتهام - الخوف من الفقدان. وإذا كان الشخص الآخر يتركك فعلاً، هذا يعطي البزوغ لعدائية أشد أو حزن وأسى وإحباط عميق. إن الحب العاصف قد يتحول إلى هجوم وحشي أو حزن مميت. أين هو الحب الآن؟ هل كان الحب في المقام الأول؟ أم هو مجرد اقتناء والتصاق مدمن؟

الإدمان والبحث عن الكمال

لماذا علينا أن نكون مدمنين على الشخص الآخر؟

علاقة الحب الرومانسي هي شديدة وتسعى وراءها بعد تجربتها عموماً لأنها تبدو لنا تحرير من حالة الخوف الكامن عميقاً فينا، ومن الحاجة، والشعور بالنقص وعدم الكمال التي هي جزء من حالة الإنسان بعدم التعويض أو عدم التنوير. هناك بعد نفسي وجسدي لهذه الحالة.

على المستوى النفسي، الملاحظ أنك غير كامل، وإنك لن تكون كذلك أبداً: إنك مجرد رجل أو امرأة والذي يمكن القول نصف واحد من الكل. في هذا

المستوى، التطلع إلى الكمال - العودة إلى الوحدانية - تتجلى كجذب ذكري - أنثوي، الرجل يحتاج إلى المرأة، والمرأة تحتاج إلى الرجل. إنه حث لا يقاوم للاتحاد مع قطب الطاقة المعاكس. إن جذر هذا الحث الجسدي هو حث روحي: التطلع لإنهاء هذه الازدواجية، والعودة إلى حالة الكمال. الاتحاد الجنسي هو الأقرب الذي باستطاعتك بلوغ هذه الحالة من المستوى الجسدي. وهذه هي أكبر تجربة يمكن تقديمها للرضا العميق في العالم الجسدي. ولكن الاتحاد الجنسي لا يعدو أكثر من نظرة سطحية للكمال وعلى سعادة غامرة ملحة. طالما يكون مبحث غير واعٍ عن وسيلة للخلاص.

على المستوى الجسدي، الإحساس بالنقص وعدم الكمال هو على الرغم من كل شيء يبدو أكثر وأعظم في المستوى الجسدي. طالما كنت في حالة مطابقة مع العقل، وأنك تمتلك إحساساً مشتقاً خارجياً من الذات. ويمكن القول، إنك تحصل على إحساسك من أنت من الأشياء التي في النهاية لا تملك أي صلة مع من أنت: دورك الاجتماعي، وظيفتك، تجاريبك الخارجية، نجاحك وفشلك، نوع إيمانك، وغيرها. هذا النتاج العقلي الزائف للنفس، الذات (الأنا)، يشعر بأنه قابل للعطب، غير آمن، ويبحث دائماً عن الأشياء الجديدة ليتطابق معها لتعطيه شعوراً بأنه موجود وباقٍ. ولكن لا شيء على الإطلاق كافٍ لإعطاء الاستمرارية للإنجاز فالخوف يبقى، والشعور بالنقص والاحتياج يبقى.

ولكن تلك العلاقة الخاصة تتسارع بعد ذلك. وتبدو على أنها الإجابة لكل مشكلات الذات (الأنا) وتلتقي بكل حاجاتها. على الأقل هذا ما يبدو في البداية. وكل الأشياء الأخرى التي اشتقتها حواسك من الذات قبلاً، تصبح الآن تافهة وغير مهمة تقريباً. أما الآن فإنك تملك موقعاً بؤرياً وحيداً يحل محل الجميع، يعطي معنى لحياتك، والذي بواسطته تتحدد مطابقتك: الشخص الواقع «في الحب» معه. إنك لم تعد بعد الآن جزءاً غير متصل في هذا الكون اللا مبالي والقلق، أو يبدو، أن عالمك أصبح له مركز الآن: المحبوب والحقيقة. إن ذلك المركز هو خارجك وخارج من تحب، ولذلك، فإنك ما زلت تملك حس مشتق خارجياً من الذات قد لا يبدو أنه

يهمك في البداية. ولكن الذي يهم هو الشعور الضمني من عدم الاكتمال، ومن الخوف، والشعور بالنقص، وعدم القدرة على تحقيق الشخصية، وهي حالة لم تعد موجودة هناك بعد الآن - أو قد تكون موجودة؟ هل أذييت، أم ما زالت مستمرة بالبقاء تحت السطح السعيد للحقيقة والواقع؟

وإذا كنت في علاقاتك قد جربت الاثنين «الحب» ونقيضه - الهجوم والعنف العاطفي وغيرها - إذاً أنه من المحتمل أنك ذات مشوشة الارتباط ومتماسكة الإدمان مع الحب. إنك لا تستطيع أن تحب شريكك في لحظة وتهاجمه في اللحظة القادمة.

الحب الحقيقي ليس له نقيض - وإن كان «حبك» له نقيض، فإن ذلك لن يكون حباً ولكن حاجة ذاتية قوية لإحساس كامل أكثر وأعمق للذات، تلك الحاجة التي يلتقي فيها الشخص الآخر بك مؤقتاً. إنها بديل الذات للخلاص، ولوهلة قصيرة قد تبدو لك على الأغلب شعور بالخلاص.

ولكن هنا تبرز نقطة مهمة جداً عندما يتصرف شريكك بطرائق تفشل في تلبية احتياجاتك، أو على الأرجح احتياجات ذاتك. فإن الأحاسيس بالخوف، الألم، والنقص التي هي جزء جوهري من الوعي الذاتي ولكنه مغطى بواسطة، «علاقة الحب» سيطفو على السطح الآن. تماماً مع كل أشكال الإدمان الأخرى. وعندما تعود هذه الأحاسيس إلى الظهور مرة أخرى فإنها تظهر بصورة أقوى من السابق، والأكثر من ذلك فإنك تظهر شريكك أنه (السبب) في إثارة هذه الأحاسيس. وهذا يعني أنك تطرحها خارجاً وتحاربها بكل العنف الوحشي الذي هو جزء من ألمك. هذا الهجوم قد يوقظ الألم الخاص بشريكك مما يجعله أو (يجعلها) يشن هجوماً معاكساً ضد هجومك.

كل الإدمان ينبع من الرفض اللا واعي لعدم المواجهة أو الحركة خلال ألمك الخاص. وكل إدمان يبدأ بألم وينتهي بألم. ومهما كان نوع وخاصية الإدمان، الكحول أو الأكل أو الأدوية المسموحة والممنوعة، أو شخص، فإنك تدمن عليها لتغطية ذلك الألم. لماذا، بعد أن يزول الشعور الأولي بالخفة والنشاط هناك الكثير من الحزن، الكثير من الألم في العلاقات الحميمة؟

إنها لا تسبب الألم أو الحزن بل تخرج الألم والحزن الذي هو فيك بالفعل. كل أنواع الإدمان تفعل ذلك. كل إدمان يصل إلى نقطة لا يستطيع التحرك والعمل بها لأي كان بعد الآن، بعد ذلك تشعر بالألم أشد وأشد مما شعرت به سابقاً على الإطلاق. هذا هو أحد الأسباب التي جعلت معظم الناس يحاولون دائماً الهروب من اللحظة الحاضرة والبحث عن بعض الخلاص في المستقبل. وأول شيء قد يواجههم إذا ركزوا انتباههم على (الآن) هو ألمهم الخاص، وهذا ما يجعلهم يخافون. وإذا عرفوا فقط كم من السهل الدخول إلى (الآن) إلى قوة الحضور التي تذيب الماضي وألمه، الواقع الذي يذيب الوهم. وإذا عرفوا فقط كيف هم قريبون من واقعهم الخاص، كيف يكونون قريبين إلى الله.

موانع العلاقات التي هي محاولة لمنع الألم ليست الإجابة أيضاً. الألم موجود في كل مكان. وثلاث علاقات فاشلة في عدة سنين كفيلة بإيقاظك أفضل من بقائك ثلاث سنوات في الصحراء أو منعزلاً في غرفتك. ولكن إذا استطعت جلب الحضور الشديد إلى وحدتك، فإن ذلك سيتجاوب معك أيضاً.

العلاقات من الإدمان إلى التنوير

هل يمكن أن نغير العلاقة المدمنة إلى علاقة حقيقية؟

نعم، بالحضور وتكثيف الحضور بأخذ انتباهك أعمق في (الآن): سواء أكنت تعيش وحيداً أو مع شريك، هنا يكمن المفتاح. ولكي يزدهر الحب، فإن نور حضورك يحتاج أن يكون قوياً جداً حتى لا يتغلب العقل عليك أو الألم الجسدي. إن معرفة نفسك كذات تحت العقل، والسكون تحت التشويش والضوضاء الذهنية، الحب والفرح تحت الألم، هو تحرير وخلاص وتنوير. إن عدم المطابقة مع الألم الجسدي هو جلب الحضور إلى الألم وتحويله، وعدم المطابقة مع التفكير بجعله المراقب الصامت لأفكارك وتصرفاتك، خاصة الأنماط المتكررة لعقلك والأدوار الممثَّلة من قبل الذات.

إذا توقفت عن تطويقه وحصاره بـ (الذاتية)، يفقد العقل مقداره الملزم، والذي هو ملتزم بالحكم، وهكذا يقاوم (ما يكون)، والذي يخلق التعارض والدراما والألم الجديد. في الحقيقة، في اللحظة التي تتوقف فيها المحاكمة عبر القبول (بما هو)، أنت حرّ من العقل. لقد صنعت مساحة للحبّ والفرح والسلام. أولاً أنت توقف محاكمة نفسك، ثم تتوقف عن محاكمة شريكك. إن أعظم مساعد للتغيير هو علاقة بقبول تام لشريكك كما هو أو كما هي، من دون الحاجة إلى تغييرهم بأي طريقة. ذلك يأخذك فوراً بعيداً عن (الأنا)، كل الألعاب العقلية وكل ما يتعلق بفكرة الإدمان ينتهي عندئذ - لا يوجد ضحايا ولا مرتكبي جرائم بعد الآن. لا متّهِم ولا متّهَم. هذا أيضاً نهاية مشاركة التبعية في أن تكون قد انجذبت لأنماط اللا وعي لشخص آخر وبالتالي تمكينه من الاستمرار. عندئذٍ عليك إما الانفصال - في الحبّ - أو التحرك بعمق أكثر نحو (الآن) معاً إلى الوجود. هل يمكن أن تكون بهذه البساطة؟ نعم، إنها بهذه البساطة.

الحبّ حالة من الوجود. حبك ليس خارجاً، إنه عميق بداخلك. لن تفقده أبداً، ولا يمكن أن يتركك. إنه لا يعتمد على جسد آخر، شكل ما خارجي، في سكون حضورك، أنت تستطيع أن تشعر بحقيقتك الخاصة اللا شكلية والسرمدية كحياة غير ظاهرة والتي تنفخ الحياة في شكلك الطبيعي. عندئذٍ يمكنك أن تشعر بالحياة نفسها عميقاً مع كل إنسان آخر ومع كل مخلوق آخر. أنت تنظر إلى ما وراء ستار الشكل والانفصال. هذه هي حقيقة التوحّد. هذا هو الحبّ.

ما الله؟ الحياة الواحدة الخالدة تحت كل أشكال الحياة، ما الحبّ؟ أن تشعر بحضور الحياة الواحدة عميقاً داخل نفسك وداخل كل المخلوقات. أن تكون هو. وهكذا، فكل حبّ هو حبّ الله.

∫

الحب ليس انتقائي، تماماً مثل أشعة الشمس فهي ليست انتقائية. إنه لا يجعل من الشخص شخصاً مميزاً. كما أنه ليس حصراً. الحصرية هي ليست حب الله

ولكن (حب) الذات. وعلى أي حال، إن الكثافة والشدة التي يمكن أن يشعر بها الشخص من الحب الحقيقي يمكن أن تتفاوت. قد يكون هناك شخص يعكس لك حبك أكثر وضوحاً وأكثر شدة من الآخرين، وإذا كان ذلك الشخص يشعر بنفس الشعور تجاهك، إذاً يمكن القول أنك في علاقة حب معه أو معها. إن الرباط الذي يربطك مع ذلك الشخص هو الرباط نفسه الذي يربطك مع الشخص الجالس بجانبك في الحافلة أو مع طير أو شجرة أو وردة. فقط درجة الشدة مع ما تشعر به تختلف.

الاتصال الحقيقي هو مشاركة وتبادل للأفكار والمشاعر - إدراك التوحد الذي هو الحب. عادة، إنك تفقده مرة أخرى بسرعة، ما لم يكن باستطاعتك البقاء حاضراً بقدر كافٍ لإبعاد العقل وأنماطه القديمة. وحالما يعود العقل ومطابقته، فإنك لم تعد بعد الآن نفسك ولكن صورة ذهنية لنفسك، وستبدأ بتمثيل الألعاب والأدوار مرة أخرى للحصول على احتياجات الذات.

إنك عقل بشري مرة أخرى، تتظاهر بأنك إنسان تتفاعل مع العقل الآخر، تؤدي دوراً درامياً يسمى «الحب».

وعلى الرغم من لمحات قصيرة ممكنة، لا يمكن للحب أن يزدهر ما لم تكن حراً دائماً من مطابقة العقل وأن حضورك كافٍ لإذابة الألم الجسدي، أو تستطيع على الأقل أن تبقى حاضراً كمراقب. بعد ذلك لا يستطيع الألم الجسدي أن يتغلب عليك ويصبح مدمراً للحب.

العلاقات كممارسة روحية

مثلما الهيئة الذاتية للوعي وكل الأقسام الاجتماعية والسياسية، والاقتصادية التي خُلقت داخل المرحلة الأخيرة للانهيار، فالعلاقات بين الرجال والنساء تعكس حالة عميقة من الأزمات التي وجدت فيها الإنسانية نفسها. وكلما ازدادت مطابقة البشر مع عقولهم، فإن أغلب العلاقات لم تتجذر في الذات ولذلك تعود إلى منبع الألم وتصبح مهيمنة ومسيطرة عليهم عن طريق المشكلات والنزاعات.

الملايين الآن يعيشون وحيدين أو منفردين عن الأصل، ليس بمقدورهم إنشاء علاقة حميمة أو عدم الرغبة في إعادة الدراما الجنونية للعلاقات الماضية. البعض الآخر يذهب من علاقة إلى علاقة، من متعة إلى دائرة ألم أخرى، باحثاً عن هدف للسكون عبر الاتحاد مع قطب الطاقة المضاد. وما زال الآخرون يحاولون تسوية الأمور والاستمرار للبقاء معاً في العلاقات المتأزمة التي تسودها السلبية، من أجل أطفالهم أو من أجل الضمان، عبر العادات، ومن الخوف من البقاء وحيداً - أو من أجل المنافع المتبادلة، أو حتى عبر الزيادة غير الواعية للإثارة والدراما العاطفية والألم.

على كل حال، كل أزمة لا تمثل الخطر فقط بل أيضاً الفرصة. إذا كانت العلاقات تنشّط وتمجّد أنماط عقل (الأنا)، وتنشّط الألم الجسدي، كما يفعلون هذه الأيام، لمَ لا يقبلون هذه الحقيقة أكثر من محاولة الهرب منها؟ لمَ لا يتشاركون معها بدلاً من تجنب العلاقات أو الاستمرار في ملاحقة شبح شريك مثالي كجواب على المشاكل أو وسيلة للشعور بالامتلاء!

إن الفرصة التي تختفي داخل كل أزمة لا تظهر حتى يسلّم بصحة كل الحقائق لأي حالة معطاة، ويتم القبول بها كلياً. طالما أنت تنكرهم، طالما تحاول الهرب منهم أو تتمنى أن تكون الأشياء مختلفة، فإن نافذة الفرصة لن تفتح، وستبقى في المصيدة داخل تلك الحالة، والتي ستبقى كما هي أو تزداد فساداً.

مع التسليم بصحة الحقائق وقبولها ينتج عنها أيضاً درجة من الحرية. مثال ذلك: عندما تعلم أنّ هناك تنافراً وتتمسك بتلك المعرفة، عبر معرفتك سيدخل عنصراً جديداً، والتنافر لا يمكن أن يبقى من دون تغيير. عندما تعلم أنك لست آمناً، فإن معرفتك ستخلق فضاءً ساكناً يحيط باللا أمن، بمحبة وعناق رقيق، وعندئذٍ يتحول اللا أمن إلى أمن. لطالما أخذنا التحول الداخلي بالحسبان، ليس هناك شيء نستطيع أن نعمله بشأنه، أنت لا تستطيع أن تحول نفسك، وبالتأكيد لن تستطيع أن تحول شريكك أو أي شخص آخر. كل ما تستطيع فعله هو أن تخلق فضاءً للتحول كي يحدث، للامتنان والحبّ أن يدخلك.



إذاً كلما كانت علاقتك غير ناجحة، جلبت لك ولشريكك (الجنون)، كن سعيداً. لأن ما كان غير واعٍ، قد خرج إلى النور. إنها فرصة للخلاص. كل لحظة، تمسك بمعرفتها، لا سيما حالتك الداخلية. إذا كان هناك غضب، فاعرف بأن هناك غضب. وإن كانت هناك غيرة، دفاع، الحث على الجدل، الحاجة أن تكون على حق، مطالب الطفل الداخلية كالحب والانتباه، أو الألم العاطفي بكل أنواعه - مهما كان نوعها، (اعرف) حقيقة تلك اللحظة وتمسك بمعرفتها. عندئذٍ تصبح العلاقة ممارستك الروحية. وإذا لاحظت تصرفاً غير واعٍ لشريكك أحطه برعاية حبك ومعرفتك بأن ذلك لن يشكل أي رد فعل عليك.

اللا وعي والمعرفة لا يمكن أن يتعايشا طويلاً - حتى لو كانت المعرفة في الشخص الآخر وليست في الشخص الذي يمثل اللا وعي.

إنّ صورة الطاقة المتوضعة وراء العدائية والهجوم تجد حضور الحبّ لا يطاق أبداً. إذا مارست ردة الفعل على كلّ اللا وعي لدى شريكك، فأنت نفسك تصبح لا واعياً ولكن إذا أنت تذكرت عندئذٍ معرفة ردود أفعالك، فلا شيء ضائع.

الإنسانية تحت ضغط عظيم من أجل التطور لأنه فرصتنا الوحيدة في سباق البقاء. هذا سيؤثر على كل مظهر في حياتك ويقرّب العلاقات بشكل خاص. لم تكن العلاقات صعبة الحل ومثيرة للجدل ومتعارضة كما هي الآن. ربما تكون قد لاحظت، إنهم ليسوا موجودين هنا ليجعلوك سعيداً وممتلئاً.

إذا كنت مستمراً في النضال من أجل الخلاص عبر علاقة، ستواجه خيبة الأمل مرة تلو الأخرى. لكن إذا قبلت أن العلاقة هنا لتصنع لك الوعي بدلاً من السعادة، عندئذٍ العلاقة ستقدم لك الخلاص، وستنظم نفسك لوعي أعلى والذي يريد أن يولد في هذا العالم. لأولئك الذين يتمسكون بالأنماط القديمة، سيزداد الألم والعنف والاضطراب والجنون.

> اعتقد أن ذلك يتطلب اثنان لصنع العلاقة في الممارسة الروحية. على سبيل المثال، فإن شريكي ما زال يتصرف خارج أنماطه القديمة من الغيرة والسيطرة. لقد أشرت إلى ذلك عدة مرات ولكنه غير قادر على رؤيتها.

كم من الأشخاص يمكن أن يجعلوا حياتك في ممارسة روحية؟ لا يهم أن كان شريك غير متعاون.

الجنون - الوعي - يستطيعان القدوم إلى هذا العالم فقط بواسطتك. إنك لا تحتاج إلى الانتظار للعالم ليصبح مجنوناً أو لشخص آخر يصبح واعياً، قبل أن تكون أنت متنوراً. قد تنتظر إلى الأبد. ولا يتهم أحدكم الآخر باللا وعي. في اللحظة التي تبدأ فيها الجدال، تكون قد تطابقت مع حالة ذهنية وإنك لا تدافع فقط عن تلك الحالة ولكن أيضاً عن أحاسيسك الذاتية. الذات مشحونة دائماً. لقد أصبحت غير واعٍ. وأحياناً، فالذات قد تلمح بتأشير نماذج معينة من تصرف شريكك. فإن كنت يقظاً جداً، وحاضراً جداً، يمكنك فعل ذلك دون تورط الذات - لا لوم، لا اتهام، أو تخطئة الآخر.

عندما يتصرف شريكك بلا وعي، تخلّ عن كل محاكمة، المحاكمة إما لتربك السلوك اللا واعي لأحد ما مع (من هم) أو تسقط عدم وعيك على شخص آخر وتخطّئ ذلك (لمن هم). أن تتخلّى عن المحاكمة لا يعني أنك لا تتذكر الاختلال الوظيفي أو اللا وعي عندما تراه. إنه يعني "وجود العارف المطّلع" أكثر من "وجود ردة الفعل" والقاضي. عندئذٍ إمّا أن تكون حراً كاملاً من ردة الفعل أو ربما تتصرف بردة الفعل وتبقى العارف، الفضاء الذي لوحظت فيه ردة الفعل وسمح بوجودها. بدلاً من أن تقاتل الظلام، أحضر النور. بدلاً من ردة الفعل على الوهم والتضليل، أنت ترى الوهم ومع ذلك انظر عبره في الوقت نفسه. وجود العارف يخلق فضاءً واضحاً من حضور الحبّ الذي يسمح لكل الأشياء وكل الناس أن يكونوا كما هم. لا محفّز أعظم لتحويل الكائنات الحيّة. إذا مارست ذلك، فإن شريكك لن يتمكن من البقاء معك وسيبقى لا واعٍ.

وإذا وافق كلاكما على أن تلك العلاقة ستكون ممارستكما الروحية، كان ذلك أفضل كثيراً. تستطيعان التعبير عن أفكاركما وشعوركما كل للآخر حال حصولها، أو حالما يحصل رد الفعل، لذلك فإنك لم تخلق فجوة زمنية تستطيع فيها العواطف والأحزان غير المعبرة وغير المعروفة من الاندمال والنمو. تعلم أن تعطي التعبير لما تشعر به من دون لوم. تعلم الإصغاء إلى شريكك بطريقة منفتحة

ومن دون دفاع - اعط المجال لشريكك للتعبير عن نفسه أو نفسها. كن حاضراً. الاتهام، الدفاع، الهجوم - كل هذه الأشكال قد صممت لتقوية أو حماية الذات أو للحصول على احتياجاته ستصبح فائضة. إعطاء المجال للآخرين - ولك - هو حيوي. لا يستطيع الحب أن يزدهر من دونه. بعد أن تزيل العاملان المدمران للعلاقات: عندما يتحول الألم الجسدي ولم تعد بعد الآن متطابقاً مع العقل والحالات الذهنية، وإذا كان شريكك قد فعل الشيء نفسه، فسوف تجريان متعة الازدهار في العلاقة. عوضاً عن إظهار وعكس أحدكما الآخر ألمكما وعدم وعيكما، وعوضاً عن إرضاء حاجاتكما الذاتية المتبادلة، سوف يعكس أحدكما للآخر الحب الذي تشعران به بدواخلكما، الحب الذي يأتي عن طريق الفهم والإدراك للوحدانية مع كل ذلك. إنه هذا الحب الذي ليس له نقيض.

إذا كان شريكك مازال متطابقاً مع العقل والألم الجسدي بينما أنت حرّ، فهذا سيؤدي إلى تحدّ كبير - ليس لك، بل لشريكك. ليس من السهل أن تعيش مع شخص متنور، أو بالأحرى من السهل على (الأنا) أو الذات أن يجده مهدّداً جداً. تذكر أن (الأنا) يحتاج إلى مشكلات وتعارض و"أعداء" لتقوية الشعور بالانفصال والذي يعتمد على تطابقه. إن عقل الشريك غير المتنور سيحبط بشدة لأن الأوضاع الثابتة لن تقاوم، مما يعني أنها ستصبح مهزوزة وضعيفة، ويوجد حتى "الخطر" من انهيارهما معاً، مما ينتج عنه ضياع النفس. إنّ الألم الجسدي يتطلب تغذية استرجاعية ولا يحصل عليها. الحاجة إلى الجدل والدراما والتعارض لم تواجه، لكن احترس بعض الناس غير المسؤولين والمنسحبين وغير الحساسين، والمنفصلين عن مشاعرهم ربما يظنون أو يحاولون إقناع الآخرين بأنهم متنورون. أو على الأقلّ "لا مشكلة" لديهم، وأن كل الخطأ هو مع شريكهم. الرجال ميالون لفعل هذا أكثر من النساء. ربما يرون شريكتهم الأنثى أنها يعوزها التفكير السليم. لكن إذا كنت تستطيع أن تحس بعواطفك، فأنت لست بعيداً عن الجسد الداخلي المتوقد والمشبع بالحب. إذا كنت في وعيك ستصبح المسافة أكبر بكثير، وسوف تحتاج إلى جلب الوعي إلى جسدك العاطفي قبل أن تصل إلى الجسد الداخلي.

إذا لم يكن هناك فيض من الحب والسعادة، والحضور الكامل والانفتاح نحو الوجود والكائنات، عندئذٍ فهو ليس تنويراً. مؤشر آخر هو كيفية تصرف الشخص في مواجهة المصاعب وتحدي المواقف، أو عندما تجري الأمور في الاتجاه الخاطئ. إذا كان تنويرك وهماً ذاتياً، عندها ستعطيك الحياة دافعاً يظهر لا وعيك بأي شكل كان - كالخوف أو الغضب أو الدفاع أو المحاكمة أو اليأس وهكذا -. إذا كنت في علاقة، فإن كثيراً من ارتيابك سيمرّ عبر شريكك. مثال ذلك، المرأة قد تختبر من قبل شريك ذكر غير حساس، يعيش غالباً داخل رأسه. سيكون موضع الارتياب بها نتيجة عجزه عن سماعها، وإعطائها الانتباه والفضاء لتكون موجودة، والذي يعود لعوزه للحضور. إن غياب الحب في العلاقة، والذي تشعر به المرأة بشكل حاد أكثر من الرجل، يثير لديها الألم الجسدي، والذي ستتعرض عبره لشريكها بالهجوم واللوم والنقد والخطأ الخ... هذا التحول يصبح اختياراً له. ليدافع عن نفسه ضد الهجوم الناتج عن ألمها الجسدي، والذي يرى أنه لا مبرر له على الإطلاق، سيصبح أكثر عمقاً في اتخاذ موقف دفاعي كما تسوغ له حالته الذهنية، يدافع عن نفسه أو يقوم بهجوم معاكس. أخيراً، ربما ينشط هذا ألمه الجسدي الخاص. عندما تتم الغلبة لكلا الشريكين، فقد تم الوصول إلى مستوىً عميق من اللا وعي والعنف العاطفي، والهجوم الهمجي المعاكس. ولن يخمد هذا حتى يستكمل الألم الجسدي لدى كليهما ويدخل في مرحلة السكون (السبات). حتى المرة القادمة.

هذا واحد فقط من السيناريوهات التي لا تنتهي. لقد كتبت مجلدات كثيرة، ومن الممكن أن يكتب أكثر بكثير، عن الطرائق التي يمكن بها استحضار اللا وعي في العلاقة بين الذكر والأنثى. لكن، وكما قلت سابقاً عندما تفهم جذر الاختلال الوظيفي، فأنت لست بحاجة إلى تفجير الحالات التي لا تحصى من الظاهر.

دعنا باختصار نعيد النظر بالسيناريو الذي وصفته تواً. إن كلّ تحدّ يتضمنه هو في الحقيقة فرصة مقنّعة للخلاص. مع كلّ مرحلة من تجلّي تقدم الاختلال الوظيفي فإن احتمال التحرر من اللا وعي يصبح ممكناً. مثال ذلك:

إن عدوانية المرأة من الممكن أن تصبح إشارة إلى الرجل للخروج من حالة التطابق العقلي، وإيقاظه إلى الآن، ليصبح حاضراً - بدلاً من أن يصبح أكثر تطابقاً مع عقله، حتى أكثر لا وعياً. بدلاً من وجود الألم الجسدي من الممكن أن تكون المرأة العارفة التي تلاحظ الألم العاطفي لديها، تهيج قوة الآن وتستسهل التحول في الألم. هذا يمكن أن يزيل القصور الملزم والجسدي بشكل أوتوماتيكي وعندئذٍ تستطيع أن تعبّر عن مشاعرها إلى شريكها. بالطبع، ليس هناك من ضمانة بأنه سوف يصغي إليها، ولكن تعطيه فرصة جيّدة ليصبح حاضراً، وبالتأكيد سوف تكسر دورة الجنون للأنماط العقلية القديمة للسلوك غير الإرادي. إذا أضاعت المرأة تلك الفرصة من الممكن أن يلاحظ الرجل ردة فعل عواطفه الذهنية لآلامها ودفاعه الخاص، أكثر من وجود ردة الفعل. يمكن عندها أن يلاحظ آلامه الجسدية الخاصة التي أثيرت وهكذا يستحضر الوعي إلى مشاعره. بهذه الحالة - فضاء واضح وساكن من الحذر الخالص يمكن أن يظهر للوجود - المعرفة، الشاهد الصامت، المراقب.

هذا الحذر لا ينكر الألم ومع ذلك فهو وراءه إنه يسمح للألم بأن يكون ومع ذلك فهو يحوله في الوقت نفسه. إنه يقبل كل شيء ويحول كل شيء. لقد فتح لها باب تستطيع عبره أن تنضم إليه في ذلك الفضاء.

إذا كنت متماسكاً أو على الأقل مسيطر الحضور في علاقتك، فإن هذا سيكون التحدي الأعظم لشريكك. لن يكون بمقدورهم أن يحتملوا حضورك طويلاً مع بقاء اللا وعي. إذا كانوا مستعدين، سوف يسيرون عبر الباب الذي فتحته لهم وسينضمون إليك في تلك الحالة. إذا لم يكونوا مستعدين، سوف تنفصلون كما الزيت والماء. النور ضارّ جداً لمن يريد أن يبقى في الظلام.

لماذا النساء هن أقرب إلى التنوير

هل معوقات التنوير في الرجل هي نفسها في المرأة؟

نعم، ولكن التشديد يختلف، أنه أسهل على المرأة أن تشعر وأن تكون في جسدها، وهذا طبعاً يجعلها أقرب إلى الذات وأشد قرباً إلى التنوير من الرجل. وهذا ما جعل العديد من الثقافات القديمة تختار غريزياً رمز الأنثى أو ما يشبهها للتقديم أو وصف الحقيقة السامية التي ليس لها شكل وصورة. وكان ينظر إلى المرأة على أنها الرحم الذي يهب الولادة لسائر الخلائق التي تغذيها وتقويها خلال حياتها.

وفي الكتب القديمة جداً كانت تتحدث عن (الذات والوجود)، ووصفت تلك الكتب الذات بأنها «حضور سرمدي مطلق، وهي أم الكون». ومن البديهي أن المرأة تكون أقرب إليها من الرجل. والأكثر من ذلك، أن كل الخلائق وكل الأشياء يجب أن تعود في النهاية إلى المنبع. «كل شيء يتلاشى في الذات. وتبقى وحيدة». ومنذ أن كان المنبع يرى كأنثى، فهذا كان يمثل الجوانب النيرة والمظلمة للنموذج الأصلي الأنثوي في علم الأساطير وعلم النفس. الآلهة أو الأم الإلهية لها مظهرين: تهب الحياة، وتأخذ الحياة.

وعندما سيطر العقل على البشر، وفقد البشر الاتصال مع حقيقة جوهرهم الإلهي، بدؤوا بالتفكير بالإله كرمز ذكري. وأصبحت المجتمعات تحت هيمنة الذكر، وجعلت من الأنثى تابعاً له.

أنا لا أقترح العودة إلى الصورة المبكرة للإلهة الأنثى. بعض الناس الآن يستخدمون المصطلح "إلهة" بدلاً من إله. إنهم يصلحون التوازن بين الذكر والأنثى والذي فقد منذ زمن طويل، وهذا جيّد. لكنها مازالت صورة أو فكرة، ربما مفيدة بشكل مؤقت، تماماً كخارطة أو مَعْلَم (في طريق) مفيد بشكل مؤقت، لكنه عائق أكثر عنه مساعد عندما تكون مستعداً للتحقق من الحقيقة وراء المفاهيم والتصورات. ما يبقى صحيحاً، من ناحية أخرى فإن تكرّر طاقة العقل تظهر لتكون أساساً الذكر. العقل يقاوم ويقاتل للسيطرة ويستخدم ويتلاعب ويهاجم،

يحاول أن يمسك ويمتلك، وهكذا -. لهذا فإن الإله التقليدي بطريركي، يتحكم برمز السلطة، غالباً ما يكون رجلاً غاضباً، والذي يجب أن نعيش في خوف منه، كما يقترح "العهد القديم". هذا الإله هو من تصور العقل البشري.

لنذهب إلى ما وراء العقل ونعيد الربط بالحقيقة الأعمق للوجود، نحتاج إلى كميات مختلفة جداً من الاستسلام وعدم المحاكمة، انفتاح يسمح للحياة بأن تكون بدلاً من مقاومتها، المقدرة على الإمساك بالأشياء بتقبل معرفتك كل هذه الكميات هي أكثر قرباً للارتباط بعنصر الأنثى. حيث إن طاقة العقل قاسية ومرتبة. كون الطاقة رقيقة ولعينة، ومع ذلك فهي أقوى من العقل بشكل لا متناهٍ.

العقل يدير حضارتنا، من حيث إن الوجود يهتم بكل الحياة على كوكبنا، وما وراءه. الوجود هو الفكر الذي يمثل الكون الطبيعي ظاهره المرئي. على الرغم من أن النساء أكثر اقتراباً منه، إلاّ أن الرجال أيضاً يدخلونه بأنفسهم.

في وقتنا هذا، فإن الأغلبية الساحقة من الرجال وكذلك للنساء فما زال العقل يستحوذ عليهم: المطابقة مع العقل والألم الجسدي. وهذا هو ما يمنع التنوير وازدهار الحب. وكقاعدة عامة، فالعائق الأكبر للرجال ينصرف إلى العقل المفكر، بينما العائق الأكبر للنساء ينصرف إلى الألم الجسدي، وأحياناً في حالات معينة اعتيادية، يكون العكس هو الصحيح، وفي حالات أخرى قد يكون العاملان متساويان.

إذابة الألم الجسدي الأنثوي المتراكم

لماذا يكون الألم الجسدي أكثر من عائق لدى المرأة؟

إن للألم الجسدي تراكمات كما له مظهر شخصي. وإن هذا المظهر الشخصي هو البقايا المتراكمة من الألم العاطفي التي يعاني منه الشخص من ماضيه. وإن تراكمات الشخص هي الألم الباقي في تراكمات الإنسان النفسية عبر آلاف السنين عبر المرض، العذاب والحرب والقتل والقسوة والجنون، وغيرها. وإن الألم الجسدي الشخصي لكل واحد يشارك أيضاً في هذا الألم المتراكم. وهناك

خيوط شائكة مختلفة في الألم الجسدي المتراكم. على سبيل المثال، بعض المسابقات أو البلدان التي تحدث فيها أشكال بالغة القوة من النزاعات والعنف والتي يكون فيها الألم الجسدي أقوى من غيرها. وكل من يملك الألم الجسدي الشديد وهو في وعي غير كافٍ لعدم تعريفه أو تحديده، يتحتم عليه مع مرور الوقت الشفاء من ذلك الألم. ليس فقط ذلك، بل سيصبح وبسهولة مرتكباً لغلطة أو جريمة أو ضحية للعنف، ويعتمد ذلك على مدى سيطرة ألمه الجسدي أن كان فعالاً أم سلبياً، ومن ناحية أخرى، إنه قد يكون فعالاً جداً للتقرب من التنوير. هذا الاحتمال لن يتحقق بالضرورة، طبعاً، لكن إذا وقعت في كابوس فأنت ربما تكون أقوى حافزاً للاستيقاظ من ذلك الذي يقبض عليه صعوداً وهبوطاً في حلم عادي.

بعيداً عن الألم الجسدي الشخصي لها، كل امرأة لها حصتها في ما يمكن وصفه بتراكمات الألم الجسدي الأنثوي - ما لم تكن في وعي كامل. وهذا يعتمد على معاناة المرأة من الألم المتراكم التي تعاني منه نتيجة إخضاع الذكر لها عن طريق الاستعباد والاستغلال والاغتصاب وولادة وفقدان الأطفال، وغيرها، عبر آلاف السنين. الألم العاطفي أو النفسي عند العديد من النساء يتقدم ويتوافق مع تدفق الحيض أو الطمث الذي هو في شكله ألماً جسدياً متراكماً يستيقظ من هجومه في ذلك الوقت، على الرغم من إمكانيته في الانطلاق في أوقات أخرى أيضاً. إنه يقصر على التدفق الحر لطاقة الحياة عبر الجسد، وبهذا فالطمث هو تعبير طبيعي. دعنا نمعن النظر في هذا الأمر للحظة ونرى كيف يمكن أن يصبح فرصةً للتنوير.

غالباً ما تعاني المرأة من الألم الجسدي في ذلك الوقت. إن له عبئاً ذا طاقة قوية شديدة جداً يدفعك بسهولة للمطابقة اللا واعية معه. أنتِ مملوكة بنشاط لحقل من الطاقة التي تحتل فضاءك الداخلي وتتظاهر بأنها أنت - لكن بالطبع، لست أنت أبداً. إنها تتكلم عبرك وتؤدي عبرك وتفكر عبرك ستخلق وضعية سلبية في حياتك بحيث تستطيع أن تتغذى على الطاقة - إنها تريد مزيداً من الألم، بأي شكل كان. لقد وصفت هذه العملية سابقاً. من الممكن أن تكون آثمة ومتلفة. إنه ألم خالص، ألم ماضٍ ولكنه ليس أنتِ.

أعداد من النساء اللواتي يقتربن الآن من حالة الوعي الكامل فعلياً يتخطين أعداد الرجال وستتزايد أعدادهن وتنمو أثناء الأعوام القادمة. وقد يلحق الرجال بهذه الأعداد لاحقاً، ولكن لاعتبارات زمنية سيكون هناك ثغرة في الوعي بين الرجال والنساء. والمرأة هي الجسر الواصل بين العالم الظاهر والعالم غير الظاهر، بين التكوين الروحي والنفسي. إن واجبك كامرأة هو تحويل الألم الجسدي حتى لا يأتي بعد الآن بينك وبني نفسك الحقيقية، وهو جوهر "من أنت"، والتعامل لإزالة بقية معوقات التنوير، الذي هو العقل المفكر، ولكن الحضور الشديد الذي تستمدين منه الطاقة للتعامل مع الألم الجسدي والذي سيحررك أيضاً من المطابقة مع العقل.

أول شيء عليك أن تتذكريه به هو هذا: طالما أنت متطابقة مع نفسك خارج الألم، لا تستطيعين أن تكوني حرة منه. وطالما قسم من إحساسك بالذات مستثمرٌ في ألمك العاطفي، فإنك من دون وعي ستقاومين أو تتلفين كل محاولة للشفاء من الألم. لماذا؟ لأنه ببساطة تريدين أن تحافظي على نفسك سليمة ومعافاة، والألم يصبح جزءاً جوهرياً منك. هذا هو الإنجاز غير الواعي، والطريقة الوحيدة للتغلب عليه هي بجعله واعياً.

عندما ترين نفسك فجأةً أنك في حالة التصاق مع ألمك قد يكون ذلك إدراك صاعق ومذهل لك. في هذه اللحظة بالذات، لحظة الإدراك، ستكسرين ذلك الالتصاق. إن الألم الجسدي هو حقل للطاقة، يكاد أن يكون أبدياً، والذي أصبح مستقراً مؤقتاً في فضائك الداخلي. إنه طاقة الحياة التي أصبحت فخاً للوقوع في شراكه، وطاقة لم تعد تتدفق بعد الآن. وبالطبع، فإن الألم الجسدي يكون موجوداً بسبب أشياء معينة حدثت في الماضي. إنه الماضي الحي الذي يعيش فيك، وإذا تطابقت معه، فإنك قد تطابقتِ مع الماضي. وتحديد الضحية هو الإيمان بأن الماضي أقوى من الحاضر، وهذا عكس الحقيقة تماماً. إن الإيمان بأن الآخرين وما عملوه لك هم المسؤولون عن شخصيتك، وعن ألمك العاطفي، أو ما يسكن فيك ويجعلك تشعرين بأن ذلك هي ذاتك الحقيقية. الحقيقة هي القوة الوحيدة الموجودة هناك وهي محتواة في هذه

اللحظة: إنها قوة حضورك. وحالما تعرفين ذلك، ستفهمين أيضاً أنك المسؤولة الآن عن فضائك الداخلي - ولا أحد سواك - وأن الماضي لا يمكن أن يسود ضد قوة (الآن).

∫

وهكذا فالمطابقة تمنعك من التعامل مع الألم الجسدي. بعض النساء اللواتي لديهن الوعي الكافي للتخلي عن تطابق ضحيتهن على المستوى الشخصي ولا يزلن يواصلن التطابق الجمعي للضحية. "ما فعل الرجال للنساء." هنّ على صواب - وهنّ أيضاً على خطأ. هنّ على صواب طالما أن الألم الجسدي الأنثوي في الجزء الأكبر منه يعود إلى عنف الرجل الموجه ضد المرأة، والكبت الأنثوي على مستوى هذا الكوكب ولآلاف السنين. هنّ على خطأ إذا رددن إحساسهن بأنفسهن إلى هذه الحقيقة، وبالتالي فإنهن يبقين أنفسهن سجينات التطابق الأنثوي الجمعي للضحية. إذا مازالت المرأة تواصل الغضب والاستياء والإدانة، فإنها ستواصل ألمها الجسدي وهذا ربما يمنحها شعور الراحة بالتطابق والتضامن مع نساء أخريات، ولكنه يبقيها في عبودية الماضي ويعيق اقترابها من جوهرها وقوتها الحقيقية. إذا أقصت النساء أنفسهن عن الرجال، فإن ذلك يعزز شعور الانفصال وهكذا يقوى (الأنا) الذات، وكلّما كان (الأنا) أقوى، كنتِ أبعد عن طبيعتك الحقيقية.

إذاً لا تجعلي الألم الجسدي يحدد هويتك. استعمليه فقط للتنوير عوضاً عن ذلك. حوليه إلى وعي. وأحد أهم الأوقات لهذا هو خلال فترة الحيض أو الطمث. أنا اعتقد أنه في السنوات القادمة، العديد من النساء سيدخلن حالة الوعي الكامل خلال هذه الفترة (الحيض). وعادةً، إن هذه الفترة هي حالة لا وعي للعديد من النساء، كما لو إنهن قد غلبن على أمرهن عن طريق تراكمات الألم الجسدي الأنثوي. وحالما تبلغين حداً معيناً من الوعي، على الرغم مما يمكن أن تستردينه، إذاً عوضاً عن أن تكوني واعية فقط. ستكونين (أكثر) وعياً.

عندما تعرفين أن تدفق الطمث بدأ يقترب، وقبل أن تشعري بأول علامة لما يسمى عموماً بالشد والتوتر الحيضي، يصبح استيقاظ تراكمات الألم الجسدي الأنثوي أشد حذراً ويسكن جسدك قدر المستطاع. وعندما تظهر العلامة الأولى، عليك الحذر أكثر (للإمساك) بها قبل أن تتغلب عليك. وعلى سبيل المثال، فإذا بدأت العلامة الأولى بامتعاض وانزعاج قوي ومفاجئ، أو ربما قد تكون عارضة نفسية واضحة. ومهما كانت، عليك الإمساك بها قبل أن تسيطر على تفكيركِ أو تصرفاتكِ. وهذا يعني وضع نقطة ضوء من انتباهكِ عليها. فإن كانت عاطفة، اشعري بالطاقة القوية خلفها. واعرفي أن ذلك ألم جسدي. وفي نفس الوقت، كوني العارفة، المنتبهة على حضوركِ الواعي واشعري بقوته - أي عاطفة تأخذ حضوركِ إليها سوف تخمد وتصبح متحولة. وإن كانت عارضة نفسية واضحة، فإن الانتباه الذي توليه لها سوف يمنعها من التحول إلى عاطفة أو فكرة. بعدها استمري بالانتباه والحذر وانتظري العلامة القادمة للألم الجسدي. عندما تظهر، امسكي بها مرة أخرى بنفس الطريقة السابقة.

فيما بعد، عندما يستيقظ الألم الجسدي استيقاظاً كاملاً من حالة السبات، ربما تمارسين اضطراباً هاماً في فضائك الداخلي لبرهة، ربما لعدة أيام. مهما تكن صورة هذا الاضطراب، كوني حاضرة، أعطه انتباهك التام، لاحظي الاضطراب داخلك، اعلمي أنه هناك، أمسكي بالمعرفة وكوني العارفة. تذكري! لا تدعي الألم الجسدي يستخدم عقلك ويتغلب على تفكيرك. راقبيه. اشعري بطاقته مباشرةً داخلِ جسدك. كما تعلمين، الانتباه التام يعني القبول التام.

عبر الانتباه الداعم وبالتالي القبول، يوجد التحول. الألم الجسدي يتحول إلى وعي مشعّ، كقطعة خشب عندما توضع قرب النار أو في النار، فإنها تتحول إلى نار. الطمث عندها لن يصبح فقط تعبيراً مفرحاً عن أنوثتك بل أيضاً وقتاً مقدساً للتحول، عندما تمنحين الولادة لوعي جديد. عندئذٍ تشرق طبيعتك الحقيقية، في كلا المظهرين، مظهر الأنثى كإلهة ومظهر التحول كمقدسة. كونك "من أنت" هو ما وراء ثنائية الأنثى والذكر.

إذا كان شريكك الذكر يمتلك الوعي الكافي، يمكنه مساعدتك في التدريب الذي وصفته تواً بالإمساك بتكرّر الحضور المكثف في هذا الوقت إذا بقي حاضراً. كلما وقعت في التطابق اللا واعي مع الألم الجسدي، الذي من الممكن أن يحدث وسوف يحدث في البداية، سوف تكونين قادرة على إعادة الانضمام إليه في هذه الحال. هذا يعني أنه كلما تغلب الألم الجسدي بشكل مؤقت، سواء أثناء الطمث أو في أوقات أخرى، شريكك لن يخطئ حول (من أنت). حتى لو هاجمه الألم الجسدي، كما هو محتمل، فلن تكون ردة فعله كما لو كان (أنت) قد تراجعت، أو وضعت نوعاً من الدفاع. سوف يمسك بفضاء الحضور المكثف. لا شيء آخر يلزم للتحول. في أوقات أخرى، ستكونين قادرة على أن تصنعي الشيء نفسه له أو تساعديه باستعادة الوعي من العقل بلفت انتباهه إلى هنا والآن عندما يصبح متطابقاً مع تفكيره.

بهذه الطريقة، فإن حقل الطاقة الدائم للتردد العالي والصافي سينمو بينك وبين شريكك الرجل. لا أوهام، لا ألم، لا صراع، لا شيء أبداً سواكِ، وليس هناك شيء لا يمكن للحب أن يعيش ويبقى فيه. هذا يمثل الإنجاز الإلهي العظيم، الهدف ما وراء الشخصية لعلاقتك. سيصبح دوامة من الوعي الذي سيرتسم عند الآخرين.

تخل عن العلاقة مع نفسك

عندما يكون الواحد في وعي كامل. هل يكون بحاجة إلى علاقة ما؟
هل ما زال الرجل يشعر أنه مسحوب إلى المرأة؟ أم هل المرأة تشعر بعدم الكمال من دون الرجل؟

إن كنت متنوراً أم لا، رجل أو امرأة، فعلى مستوى شكلك المحدد والمعروف فإنك غير كامل. إنك نصف واحد من الكل. إن عدم الاكتمال هذا آخذ باهتمام الرجل والمرأة. السحب باتجاه معاكس لقطبي الطاقة، لا يهم كم أنت واعٍ. ولكن في تلك الحالة من الربط الروحي، تشعر بأن هذا السحب هو في مكان ما على

مظهرك أو المحيط الخارجي لحياتك. وكل ما يمكن أن يحدث لك في تلك الحالة يشعرك بشيء ما مثل ذلك. وكل العالم يبدو لك كالأمواج على سطح محيط واسع وعميق. وبالطبع، فإنك أنت المحيط، وإنك أيضاً تلك الأمواج بالتأكيد، ولكن تلك الأمواج التي عرفت هويتها الحقيقية كما عرفت المحيط، وقارنتها بسعة وعمق المحيط، فلن يكون للأمواج أي أهمية على الإطلاق.

إن هذا لا يعني عدم ارتباطك ذهنياً مع الآخرين بعمق أو مع شريكك. في الحقيقية، إنك مرتبط ذهنياً بعمق (فقط) إذا كنت واعياً للذات، قادماً من الذات، وأنك قادر على التركيز لما وراء قناع الهيئة والشكل. في الذات، الأنثى والذكر واحد. وقد تبدو هيئتك أنها بحاجة إلى احتياجات معينة باستمرار. ولكن الذات ليس لها هذه الاحتياجات. إنها كاملة بالفعل. وإذا التقت هذه الاحتياجات، فإن ذلك شيء جميل، ولكن إذا التقت أو لم تلتق، فلا يشكل ذلك أي فارق لحالتك الداخلية العميقة. إذاً فهو الاحتمال الأمثل للشخص المتنور، وإذا كانت الحاجة إلى قطبي الذكر والأنثى ألاّ يلتقيان، ولكي تشعر بجوهر النقص أو عدم الاكتمال عند المستوى الخارجي للذات عنده أو عندها، فإنه في الوقت نفسه ستكون كاملاً، منجزاً، وفي سلامٍ داخلك.

في البحث عن التنوير. هل وجود المرح مساعد أم معيق. أم أنه لا يشكل اختلافاً؟

عندما تصل مرحلة البلوغ، جاهلاً بشؤونك الجنسية، متبوعاً بإدراك أنك مختلف عن الآخرين، ربما يجبرك هذا على عدم التطابق مع الأنماط الاجتماعية المشروطة في الفكر والسلوك، هذا سيرفع مستوى وعيك بشكل أوتوماتيكي فوق مستوى لا وعي الغالبية، التي يتخذ أعضاؤها الأنماط الموروثة. في ذلك الاحترام، وجود المرح يمكن أن يساعد. وجود دخيل على نطاق ما، أحد ما لا (يتلاءم) مع الآخرين، أو منبوذ من قبلهم لأي سبب كان، يجعل الحياة صعبة، لكنه أيضاً يعطيك أفضلية طالما أخذ التنوير بالحسبان. إنه يخرجك من اللا وعي غالباً بالقوة.

على صعيد آخر، إذا طورت شعوراً بالتطابق على أساس ابتهاجك، تكون قد هربت من فخّ لتقع في آخر. سوف تؤدي أدواراً وألعاباً تُملى بصور ذهنية لديك عن المرح.

ستصبح لا واعياً وستصبح غير حقيقي، تحت قناع ذاتك، ستصبح غير سعيد. إذا حدث هذا لك، فإن وجود المرح يصبح عائقاً. لكنك دائماً تحصل على فرصة أخرى، بالطبع. إن البؤس الشديد ممكن أن يكون موقظاً عظيماً.

أليس حقيقة أنك تحتاج لعلاقة جيدة مع نفسك وتحب نفسك
قبل أن تستطيع إنجاز علاقة مع شخص آخر؟

إذا كنت في عدم طمأنينة مع نفسك عندما تكون وحيداً، فإنك ستبحث عن علاقة لتغطية عدم اطمئنانك. وأنك ستتأكد بأن عدم الاطمئنان سيعاود الظهور في أشكال أخرى داخل علاقتك، وستنحى باللائمة على شريكك.

كل ما تحتاج إليه هو القبول بهذه اللحظة بالكامل. بعدها ستكون في اطمئنان هنا والآن وستكون في اطمئنان مع نفسك.

ولكن هل تحتاج حقاً إلى علاقة مع نفسك؟ لماذا لا تستطيع أن تكون (فقط) نفسك؟ عندما تكون في علاقة مع نفسك، فإنك تشطر نفسك إلى شطرين: (أنا) و (نفسي)، فاعل ومفعول. هذا الخلق العقلي المقيم هو السبب الجذري لكل التعقيدات غير الضرورية، لكل المشكلات والنزاعات في حياتك في حالة التنوير، (أنك) نفسك - (أنت) و (نفسك) تندمجان في واحد. لا تحكم على نفسك، ولا تشعر بالأسف حولها، إنك لن تشعر بالفخر بنفسك، إنك لا تحب نفسك، لا تكره نفسك، وغيرها. هذا الانشطار سببه الوعي الانعكاسي للذات الذي اندمل وشفي، وترك علاجه. ليس هناك ذات محتاجة إلى الحماية، الدفاع، أو الشعور بعد الآن. عندما تكون متنوراً، هناك علاقة واحدة لم تعد تمتلكها بعد الآن: العلاقة مع نفسك. وحالما تتخلى عنها، كل علاقاتك الأخرى ستكون علاقة حب.

ما وراء السعادة
وعدم السعادة هناك السلام

الخير العالي ما وراء الجيد والسيئ

هل هناك اختلاف بين السعادة والسلام الداخلي؟

نعم، السعادة تعتمد على حالات تظهر بشكل إيجابي؛ أما السلام الداخلي فليس كذلك.

هل من غير الممكن جذب الحالات الإيجابية فقط إلى حياتنا؟ وإذا كانت مواقفنا أو تفكيرنا دائماً إيجابية. هل لنا أن نظهر الأحداث والحالات الإيجابية فقط. هل علينا ذلك؟

هل تعرف حقاً ما هو سلبي أو إيجابي؟ هل تكتمل عندك الصورة؟ هناك العديد من الناس الذين يجعلون من الفشل والعجز والمرض أو الألم مهما تضاربت الأشكال ليكون معلمهم العظيم. يعلمهم إطلاق العنان للتصورات الذاتية الزائفة والأهداف والرغبات التي تمليها الذات سطحياً. تعطيهم العمق والتواضع والحنان. وتجعلهم أكثر حقيقية.

وعندما يحدث لك أي شيء سلبي، هناك درس عميق متخفٍّ في داخله، على الرغم من عدم تمكنك من رؤيته في حينه. حتى المرض القصير أو حادث ما قد يريك ما هو حقيقي وما هو غير حقيقي في حياتك، ما يهم حقاً وما لا يهم.

الرؤية من منظور عالي الحالات (هي) دائماً إيجابية. ولتكون دقيقاً أكثر: فهي لا إيجابية ولا سلبية. إنها كما هي. وعندما نعيش في قبول كامل لما هو - الذي هو الطريق المعقول للعيش - ليس هناك «جيد» أو «سيئ» في حياتك بعد الآن.

هناك فقط الخير العالي - الذي يتضمن «السيئ» المنظور من العقل، وعلى أي حال، هناك جيد، سيء، رغبة - عدم رغبة، حب، كراهية. ومنذ أقدم الأزمنة، وفي كتاب التكوين (Genesis)، هناك قول بأن آدم وحواء لم يسمح لهما بالمكوث بعد الآن في «الفردوس» عندما «أكلوا من شجرة معرفة الخير والشر».

هذا يبدو لي مثل الإنكار أو الخداع النفسي: عندما شيء رهيب يحدث لي أو لأي شخص قريب مني - حادث - مرض - ألم من نوع ما. الموت - أستطيع التظاهر بأن ذلك ليس سيئاً. ولكن الحقيقة تبقى على أنه سيئ. إذاً لماذا ننكره؟

إنك لا تتظاهر بأي شيء. إنك تسمح لذلك الشيء أن يكون كما هو، هذا كل ما عليك. هذا «السماح لأن يكون» يأخذك لما وراء العقل مع أشكال المقاومة التي تخلق الأقطاب السلبية والإيجابية. إنه مظهر جوهري للمسامحة. مسامحة الحاضر هي أكثر أهمية من مسامحة الماضي. إذا كنت تسامح كل لحظة - اسمح لها أن تكون كما هي - بعدها سوف لن يكون هناك أي تراكمات للامتعاض الذي يحتاج للمسامحة في وقت لاحق.

تذكر إننا لا نتكلم عن السعادة هنا. على سبيل المثال، عندما يموت إنساناً تحبه تواً، أو عندما تشعر بأن الموت يقترب منك، لا يمكن أن تكون سعيداً. هذا مستحيل. ولكنك (تستطيع) أن تكون في سلام. قد يكون هناك حزن ودموع، ولكن ما عدا ذلك فإنك قد تخليت عن المقاومة، أسفل الحزن سوف تشعر بعمق الصفاء، السكون، الحضور المقدس. هذا هو انبعاث الذات، وهذا هو السلام الداخلي، الجيد الذي لا نقيض له.

ماذا لو كانت حالة أستطيع التعامل معها؟ كيف اسمح لها أن تكون وأغيرها في الوقت نفسه؟

اعمل ما يحلو لك. في هذه الأثناء، اقبلها كما هي، عندما يكون العقل والمقاومة مترادفان، القبول الحالي يحررك من هيمنة العقل وهذا يعيد اتصالك مع الذات. ونتيجة لهذا، فإن الدافع الذاتي الاعتيادي «العمل» -

الخوف، الجشع، السيطرة، الدفاع، الشعور بالذات الزائفة - سوف تتوقف عن العمل.

الذكاء هنا مطلوب أكثر من العقل في مسؤوليته، لذلك فإن أنواعاً مختلفة من الوعي ستطفو في عملك. «اقبل بأي شيء يأتي إليك منسوجاً في أنماط قدرك، لكل ما هو أكثر ملاءمة لاحتياجاتك»؟

هذا مكتوب قبل ٢٠٠٠ سنة من قبل (ماركوس اورليوس)، واحد من أولئك البشر المتفوقين والنادرين الذي امتلكوا قوة عالمية إضافة إلى الحكمة.

يبدو أن معظم الناس يحتاجون إلى تجربة أكبر قدر ممكن من المعاناة قبل أن يتخلوا أو يقبلوا المقاومة - قبل أن يسامحوا - وحالما يفعلون ذلك، واحدة من أكبر المعجزات تحدث: إيقاظ وعي الذات عبر ما يظهر كَشَرٍّ، تحول المعاناة إلى سلام داخلي. إن التأثير الأخير لكل المعاناة والشر في هذا العالم ستجبر البشر على معرفة من هم ما وراء الاسم والشكل. ولهذا، فكل ما يظهر لنا كشر من منظورنا المحدود هو فعلياً جزء من الخير العالي الذي لا نقيض له. هذا، وعلى أي حال، لا يمكن أن يكون حقيقة لك إلا عن طريق المسامحة. وحتى يحدث ذلك، فالشر لن يُحرر ولذلك يبقى شراً.

عبر العفو والمغفرة، التي تعني جوهرياً التعرف على خيال الماضي وتسمح للحظة الحاضرة أن تكون كما هي، فإن معجزة التحول تحدث ليس فقط في دواخلك بل وخارجك أيضاً. الفضاء الساكن للحضور الشديد ينمو ويظهر ليس في داخلك فقط بل لكل من حولك.

وكل مَن وما يدخل ذلك الحقل من الوعي سوف يتأثر به، أحياناً منظور وفي الحال، وأحياناً في مستويات أعمق من التحولات المرئية تظهر لاحقاً.

إنك تذيب الخلاف، تشفي المرض، تطرد اللا وعي - من دون (عمل) أي شيء - فقط ببساطة (تكون) وتمسك ذلك التردد للحضور الشديد.



نهاية حبائك الدرامية

في تلك الحالة من القبول والسلام الداخلي، حتى لو قد نسميها «سيئاً». هل يستطيع أي شيء القدوم إلى حياتك والذي قد نسميه «سوء» من منظور الوعي الاعتيادي.

كل ما قد نسميه سيئاً يحدث للناس في حياتهم يعزى إلى اللا وعي، إنه من صنع الذات، أو الأرجح من صنع (الأنا). وأحياناً أشير إلى تلك الأشياء بـ «دراما». عندما تكون في حالة وعي كامل فإن «الدراما» سوف لن تأتي إليك بعد الآن. ودعني أذكرك باختصار كيف تعمل «الأنا» وكيف تصنع «الدراما».

«الأنا» هو العقل غير الملاحظ الذي يدير حياتك عندما لا تكون حاضراً كشاهد للوعي، المراقب. الأنا تظهر نفسها كجزء منفصل في هذا العالم العدائي، من دون اتصال روحي حقيقي لسائر الكائنات، محاطة بذوات أخرى التي ترى كتهديد فعال أو محاولة استغلال نهاياتهم الخاصة. إن أشكال الأنا الرئيسية قد صممت لمحاربة الخوف الجاثم العميق والشعور بالنقص. إنها المقاومة، السيطرة، القوة، الجشع، الدفاع، الهجوم: بعض استراتيجيات الأنا ذكية تماماً، ولكنها في الحقيقة لا تذيب أبداً مشكلاتها، لأن الأنا وببساطة هي نفسها المشكلة.

وعندما تجتمع الذوات معاً، سواء أن كانت عن طريق العلاقات الشخصية أو المنظمات أو المعاهدات، الأشياء (السيئة) تحدث عاجلاً أم آجلاً/ دراما من نوع واحد إلى أنواع أخرى، على هيئة نزاعات، مشكلات، نفوذ، محاربة، عنف جسدي وفكري، وغيرها. هذا يضيف شروراً مجتمعة مثل الحروب، والاستغلال - كل ذلك يعزى إلى اللا وعي الواسع، والأكثر من ذلك، عدة أنواع من الأمراض سببها استمرارية مقاومة «الأنا»، التي تخلق السدود والموانع بوجه تدفق الطاقة عبر الجسد. عندما تعاود الاتصال مع الذات ولم تعد تدار من قبل العقل، ستتوقف عن خلق تلك الأشياء. لن تخلق أو تشارك في الدراما بعد الآن.

أينما يجتمع اثنان أو أكثر من الذوات، فإن دراما من نوع أو آخر ستنشأ، لكن حتى لو عشت وحيداً تماماً، فسوف تخلق دراما خاصة بك.

عندما تشعر بالأسف على نفسك فتلك دراما، وعندما تشعر بالذنب أو الكآبة، فتلك دراما، وعندما تدع الماضي أو المستقبل يعيقان الحاضر، فإنك تخلق الزمن، الزمن النفسي - الشيء الذي تضع خارجه الدراما. وطالما أنك لا تثمن اللحظة الحاضرة بالسماح لها أن تكون، فإنك تخلق الدراما.

أغلب الناس هم في عشق مع حياتهم الدرامية الخاصة. وقصصهم هم عنوان هويتهم. وتدير (الأنا) حياتهم. عندهم كل الإحساس الذاتي للانتشار فيها. حتى - فشلهم الاعتيادي - يبحث عن جواب، عن حل أو عن شفاء. كل ما يخشونه ويقاومونه أكثر هو نهاية دراماتهم وطالما يدير العقل خيالهم، ما يخشونه ويقاومونه أكثر هو إيقاظهم.

عندما تعيش في قبول كامل لما (يكون)، تلك هي نهاية كل الدراما في حياتك. ولا أحد يستطيع مجادلتك، لا يهم مهما حاولوا جاهدين. إنك لا تستطيع مجادلة شخص واعٍ جداً. الجدل يتضمن المطابقة مع عقلك ووضعية ذهنية، كذلك يتضمن المقاومة ورد الفعل لوضعية الشخص الآخر. والنتيجة هي أن القطبين المتنافرين يصبحان متحفزان بالتبادل. هذه هي آلية الوعي. ما زلت تستطيع صنع هدفك بوضوح وثبات، ولكن سوف لن تكون قوة مؤثرة وراءه، لا دفاع ولا هجوم. لذلك لا يتحول إلى دراما. عندما تكون في وعي كامل، ستوقف لتكون في صراع. «لا أحد يكون وحيداً مع نفسه يستطيع حتى أن يتخيل الصراع». هذا نص من كتاب درس في المعجزات. يشير هذا ليس فقط إلى الصراع مع الناس الآخرين ولكن الأكثر أهميةً هو الصراع داخلك، الذي يتوقف عندما لا يعود بعد الآن أي تضارب بين المطالب والتوقعات لعقلك وما هو عليه.

الزوال ودورة الحياة

طالما أنت في البعد النفسي ومرتبط بالألم الجسدي والنفسي المتراكم للبشر - على الرغم من ندرته - فهو احتمال ما زال قائماً. هذا لا يعني أنك مشوش بالمعاناة، أو الألم العاطفي الذهني. كل المعاناة هي من اختلاق الذات (الأنا) وهذا ناشئ من المقاومة أيضاً. وطالما أنت في هذا البعد، فإنك ما زلت موضوعاً لطبيعته الدوارة وإلى قانون الزوال لكل الأشياء، ولكنك بعد الآن لا تفهم هذا على أنه «سيئ» - إنه كما هو. عبر السماح «لوجود» كل الأشياء، بعد أعمق أسفل لعبة التضاد يكشف عن نفسه لك كحضور ثابت، سكون عميق لا يتغير، وفرحة تلقائية ما وراء الجيد والسيئ. هذه هي فرحة الوجود، سلام الله.

على مستوى الهيئة والشكل، هناك الولادة والموت، الخلق والتدمير، النمو والضمور، لكل الأشكال المنفصلة ظاهرياً. وهذا ينعكس في كل مكان: في دورة الحياة للكواكب والنجوم، وللجسد البشري للأشجار، للزهور، في ظهور وزوال الأمم، الأنظمة السياسية، الحضارة؛ وفي الدور المحتوم للربح والخسارة في حياة الفرد.

هناك دورات للنجاح والأخرى للفشل، وليس صحيحاً أن الدورة العليا هي جيدة والدورة السفلى هي سيئة، إلا في حكم العقل. يعتبر النمو إيجابياً، ولكن لا شيء تستطيع النمو إلى الأبد، إنه ينمو وينمو إلى أن يصل إلى مرحلة الضمور والدمار. والضمور والانحلال يحتاج إلى نمو جديد أن يحدث. الواحد لا يستطيع البقاء من دون الآخر.

الدورة السفلى أساسية - بكل ما في الكلمة من معنى - للفهم الروحي. يجب أن تكون قد فشلت فشلاً ذريعاً أو خسرت خسارة عميقة أو تعرضت لألم، كي تنجذب إلى البعد الروحي. أو ربما نجاحك الخاص قد أصبح فارغاً وبلا معنى وهكذا تحول إلى فشل. الفشل يكمن في كل نجاح، والنجاح في كل فشل. في هذا العالم، لنقل على مستوى الشكل، كل شخص "ينشل" عاجلاً أم آجلاً، طبعاً، وكل إنجاز يصبح دماراً، كل الأشكال زائلة.

أنت تستطيع أن تبقى نشيطاً وتستمتع بالظاهر وتخلق أشكالاً وظروفاً جديدة، لكنك لن تكون متطابقاً معها. أنت لا تحتاجها لتعطيك شعوراً بالذات. هي ليست حياتك - فقط حالات حياتك.

إن طاقتك الطبيعية هي أيضاً موضوع للدورات. لا تستطيع دائماً أن تبلغ الذروة. سيكون هناك أوقات للطاقة المخفضة كما للطاقة العالية. سيكون هناك مدة تكون فيها نشيطاً جداً ومبدعاً، لكن أيضاً ربما يوجد أوقات يبدو كل شيء راكداً، عندما يبدو أنك لا تصل إلى أي مكان، ولا تحقق شيئاً.

الدورة قد تستمر لأي شيء من بضع ساعات إلى بضع سنوات. هناك دورات واسعة ودورات صغيرة ضمن هذه الدورات الواسعة.

أمراض كثيرة قد تخلق عبر الكفاح ضد دورات الطاقة المنخفضة، والتي قد تكون قاتلة للانبعاث. الإلزام للعمل والنزعة لأن تستمد مشاعر تقدير الذات والتطابق مع العناصر الخارجية كالإنجاز، فإنه خداع مميت طالما أنك غير متطابق مع العقل. هذا يجعله صعباً أو مستحيلاً أن تقبل الدورات السفلى وتسمح لها أن تكون. هكذا فإن ذكاء الكائن الحيّ قد يتغلب كمقياس لحماية النفس وخلق معاناة من أجل إجبارك على التوقف، ليأخذ الانبعاث الضروري مجراه.

إن طبيعة دوران الكون مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بزوال كل الأشياء والوضعيات وقد جعل بوذا هذا جزءاً مركزياً من تعاليمه. كل الحالات هي في عدم استقرار عالٍ وفي تدفق قوي، أو كما وصفها بوذا، الزوال هو ميزة لكل الحالات. كما أن الزوال كان أيضاً مركزياً في تعاليم السيد المسيح: «لا تخبئوا لأنفسكم كنزاً في الأرض، حتى لا يأكله الصدأ أو العث وحيث اللصوص يسرقونه»...

وكلما تحكم على الحالة بأنها «جيدة» من قبل عقلك، سواء أكانت علاقة أو تملك أو منزلة اجتماعية أو مكان أو جسدك البشري، فالعقل بحد ذاته ملتصق ويتطابق معها. إنها تشعرك بالسعادة، تجعلك تشعر بالخير تجاه نفسك، وربما قد تصبح جزءاً من مَن أنت أو ما تعتقده مَن أنت لن يدوم شيئاً في هذا البعد حيث الصدأ أو العث يستهلكانك، أو قد تخضع لتبدل الأقطاب: الحالة نفسها التي كانت بالأمس أو السنة الماضية جيدة تتحول فجأة أو تدريجياً إلى سيئة. إنها نفسها

التي جعلتك سعيداً، بعدها جعلتك تعيساً. فازدهار اليوم يصبح استهلاكاً فارغاً غداً.

الزفاف السعيد وشهر العسل يصبحان طلاقاً تعيساً أو تعايشاً تعيساً. أو يختفي شرط، لذلك فإن غيابه يجعلك تعيساً. عندما يتغير أو يختفي شرط أو حالة قد اعتاد العقل على التطابق معها، فإن العقل لا يتقبل ذلك سيتعلق بفكرة اختفاء الشرط ويقاوم التغيير. إنه تقريباً كما لو أن عضواً من جسدك قد بتر.

نحن أحياناً نسمع عن أناس خسروا كل أموالهم أو من قد تدمرت سمعتهم يقدمون على الانتحار. هؤلاء هم الحالات القصوى. آخرون عندما يتعرضون لحالة خسارة كبرى من نوع أو آخر، فقط يصبحون في تعاسة شديدة أو يصابون بالمرض. فهم لا يستطيعون التمييز بين حياتهم وحالات حياتهم. قرأت حديثاً عن ممثلة مشهورة والتي ماتت في الثمانينيات عندما أخذ جمالها يذوي وأصبح نهباً لتقدم السنّ، أصبحت تعيسة ومنعزلة عن العالم أصبحت أيضاً متطابقة مع شرط مظهرها الخارجي.

بداية منحها هذا الشرط سعادة بنفسها، ثم تعاسة. لو استطاعت أن تربط بين الحياة السرمدية عديمة الشكل داخلها، لاستطاعت أن تلاحظ وتسمح لصورتها الخارجية الذاوية بأن تحتل مكاناً من الصفاء والسلام. وأكثر من ذلك لأصبحت صورتها الخارجية تتحول بازدياد إلى نور يشع عبر طبيعتها الحقيقية التي لا عمر لها، وهكذا فإن جمالها لا يكون قد ذوى بل ببساطة قد تحول إلى جمال روحيّ.

على كل حال، لم يخبرها أحد بأن ذلك ممكن. إن أكثر نوع أساسيّ من المعرفة ليس سهل المنال حتى الآن.

ʃ

علّم البوذيون أنه حتى سعادتك dukkha - كلمة - باليّة[1]. تعني "المعاناة" أو "عدم الرضا". إنها متلازمة مع نقيضها، هذا يعني أن السعادة والتعاسة هما في الحقيقة واحد. يفرقهما فقط خداع الزمن.

١- الباليّة: لغة الأسفار البوذية المقدسة ـ المترجم

هذا ليس سلبياً، إنه ببساطة تذكر طبيعة الأشياء، كي لا تلاحق الوهم والخداع ما تبقى من حياتك. ولا تقل أنه عليك ألاّ تقدر الأشياء والشروط المفرحة والجميلة. بل أن تجدّ في طلب شيء عبرها لا يمكن أن تعطيه - التطابق، شعور بالدوام والامتلاء - إنها وصفة طبيّة للإحباط والمعاناة. إن صناعة الإعلان والمجتمع الاستهلاكي برمّته يمكن أن ينهار إذا أصبح الناس متنورين ولم يجدّوا في السعي لإيجاد تطابقهم عبر الأشياء.

كلما ازددت طلباً للسعادة بهذه الطريقة، فاتك إدراكها. لا شيء يمكن أن يرضيك أبداً باستثناء المؤقت والسطحيّ. ولكنك قد تحتاج إلى ممارسة خدَع كثيرة قبل أن تدرك الحقيقة. الأشياء والشروط يمكن أن تمنحك السرور، لكنها ستعطيك الألم أيضاً. الأشياء والشروط يمكن أن تمنحك السرور لكنها لا تمنحك السعادة. لا شيء يمكن أن يمنحك السعادة. السعادة غير معلولة وتشرق من الداخل كسعادة الوجود. إنها جزء أساسيّ من حالة السلام الداخلية، الحالة التي تدعى سلام الله. إنها حالتك الطبيعية، ليست شيئاً تحتاج إلى العمل بجدّ أو الكفاح لتحققه.

كثير من الناس لا يدركون أبداً أنه لا "خلاص" في أي شيء يفعلونه أو يملكونه أو يحققونه. أولئك الذين يدركون ذلك يصبحون سئمين من العالم ومحبطين: إذا كان لا شيء يعطيك الامتلاء الحقيقي، فماذا بقي لتناضل من أجله؟ ما الغاية في أيّ شيء؟ إن نبيّ العهد القديم يجب أن يكون قد توصل إلى حقيقة كهذه عندما كتب "لقد رأيت كل شيء مصنوع تحت الشمس، ولاحظت، كل شيء تافه وقتال ضدّ ا لريح." عندما تبلغ هذه الغاية، فأنت تبعد خطوة واحدة عن اليأس - وتبعد خطوة واحدة عن التنوير.

ذات مرة أخبرني كاهن بوذي: "كلّ ما تعلمته في العشرين عام التي غدوت فيها كاهناً يمكن أن ألخصه في جملة: "كل ما يظهر للوجود يزول". هذا أعرفه. ما قصده، طبعاً، كان هذا" تعلّمت ألاّ أبدي مقاومة لما هو كائن، تعلّمت أن أسمح للّحظة الحاضرة بأن تكون وأن أقبل الطبيعة المؤقتة (الزائلة) لكل الأشياء والشروط. وهكذا وجدت السلام.

كي لا تبدي مقاومة للحياة تكون في حالة من الامتنان والراحة والمرح. هذه الحالة تعتمد على وجود الأشياء بطريقة معينة، جيدة أو رديئة. إنها تبدو غالباً مفارَقة، مع ذلك عندما يتلاشى اعتمادك الداخلي على الشكل فإن الشروط العامة لحياتك والأشكال الخارجية تتجه نحو التحسن كثيراً الأشياء والناس والشروط التي اعتقدت أنك تحتاج إليها لابتهاجك تأتي إليك الآن من دون كفاح أو جهد على عاتقك، وأنت حرّ في أن تستمتع بها وتثمنها - بينما هي تستمر. كل تلك الأشياء، طبعاً، سوف تزول، الدورات ستأتي وتذهب، ولكن مع ذهاب التبعية لا خوف من الخسارة بعد الآن. الحياة تجري بيُسْر.

إن السعادة التي نشتقها من بعض المصادر الثانوية لن تكون عميقة أبداً. إنها انعكاس خفيف، باهت لفرح الوجود. الذات تأخذك لما وراء تنافرات الأقطاب للعقل وتحررك من الاعتماد على الشكل. حتى لو كان كل شيء قد انهار وتقوض حولك، ولكنك ستبقى تشعر بقلب السلام الداخلي العميق. قد لا تكون سعيداً ولكن ستبقى في سلام.

استخدام السلبية والتخلّي عنها

كل المقاومة الداخلية قد مورست كسلبية بشكل أو بآخر. كل السلبية مقاومة. بهذا السياق، فالكلمتان مترادفتان تقريباً. السلبية تصنف من الإثارة أو نفاذ الصبر في مواجهة الغضب العنيف، من مزاج يائس أو امتعاض كئيب إلى اليأس الانتحاري. أحياناً تنبّه المقاومة الآلام العاطفية، في تلك الحالة حتى الحالة الثانوية يمكن أن تنتج سلبية قوية، كالغضب أو الحزن العميق أو اليأس.

الذات (الأنا) تعتقد أنه عبر السلبية يمكن أن يتلاعب بالحقيقة ويحصل على ما يريد. إنه يعتقد أنه بواسطتها يستطيع جذب شرط مرغوب فيه أو يحلّ آخر غير مرغوب فيه.

في "دورة المعجزات" إشارة إلى أنه عندما تكون تعيساً، هناك معتقد لا واعٍ بأن التعاسة "تشتري" لك ما تريد. إذا كنتَ "أنت" - العقل - لا تعتقد بأن التعاسة تساعد. بدلاً من مهاجمة شرط مرغوب فيه، إنها توقفه عن النهوض. بدلاً من حلّ آخر غير مرغوب. إنها تبقيه في المكان. إن وظيفتها "المفيدة" أنها فقط تقوّي الذات. ولهذا فإن الذات تحبها.

إذا تطابقت مرة مع بعض أشكال السلبية، فأنت لا تريد لها أن تذهب، وبمستوى عميق من اللا وعي، أنت لا تريد التغيير الإيجابي، إنها تهدد تطابقك كشخص يائس أو غاضب أو وقع عليه أذى الآخرين. عندئذٍ سوف تتجاهل وتنكر وتدمّر الإيجابي في حياتك. هذه واقعة عادية. إنها أيضاً جنون.

السلبية إجمالاً غير طبيعية. إنها ملوّث نفسيّ، وهناك صلة عميقة بين تسميم وتدمير الطبيعة وبين السلبية الضخمة التي تراكمت في العقل الجمعي للإنسان، لا صورة لحياة أخرى على هذا الكوكب تعرف السلبية، فقط البشر، تماماً مثلما لا صورة لحياة أخرى تدنس وتسمم الأرض التي تمدهم بأساليب الحياة، هل رأيت يوماً زهرة تعيسة أو شجرة بلوط محبطة؟ هل مررت بدلفين يائس، بضفدع له مشكلات تتعلق باحترام الذات، بقطة لا تستطيع أن تسترخي، بطائر يحمل الكراهية والامتعاض؟ الحيوانات الوحيدة التي ربما تمارس شيئاً ما مماثلاً للسلبية أو تظهر علامات للسلوك العصابي هي تلك التي تعيش باتصال قريب مع الإنسان، وبهذا ترتبط بالعقل البشري وجنونه.

راقب أي نبتة أو حيوان ودعه يعلّمك تقبل ما (يكون هو) الاستسلام للآن. دعه يعلمك الوجود دعه يعلّمك الكمال - الذي يعني أن تكون واحداً، أن تكون نفسك، أن تكون حقيقياً. دعه يعلّمك كيف تعيش وكيف تموت، وكيف لا تجعل العيش والموت مشكلة.

لقد عشت مع عدة معلمي الـ (Zen) جميعهم قطط. حتى البطات قد علمتني دروساً روحانية مهمة فمراقبتها هي تفكّر وتأمّل. كم تعوم بسلام، بانسجام مع نفسها، بحضور إجمالي في الآن، بإجلال وكمال كما يمكن أن يكون مخلوق بلا عقل.

على أي حال، أحياناً، قد تدخل بطتان في قتال. بعض الأحيان من دون سبب ظاهر، أو لأن بطة قد ضلّت وذهبت إلى المكان الخاص لأخرى. عادة ما يدوم القتال لعدة ثوانٍ، تتفرق بعدها البطتان، تسبحان في اتجاهين متعاكسين، ترفرف أجنحتهما بنشاط مرات قليلة، ثم تتابعان السباحة بسلام وكأن القتال لم يحدث أبداً. عندما لاحظت ذلك للمرة الأولى، أدركت فجأة أنها برفرفة أجنحتها تنطلق الطاقة ا لفائقة، وهكذا فإنها تمنعها من أن تصبح حبيسة في جسدها وتتحول إلى سلبية. هذه حكمة طبيعية، وهي سهلة بالنسبة إليها لأنها لا عقل لديها ليبقى الماضي غير الضروري حيّاً ويبني التطابق حوله.

> ألا تتضمن العاطفة السلبية رسالة مهمة أيضاً؟ مثال ذلك. إذا كنت غالباً ما أشعر بالكآبة. ربما يكون ذلك إشارة إلى أن هناك خطأ ما في حياتي. وربما تضطرني للنظر إلى حالات حياتي وإجراء بعض التغييرات. لذلك فأنا أحتاج إلى أن أصغي لما تقوله لي العاطفة. وليس فقط طردها كسلبية.

نعم، تكرار العواطف السلبية يتضمن حقاً رسالة، كما يفعل المرض. لكن أي تغييرات قد تقوم بها، سواء كانت متعلقة بعملك أو علاقاتك أو بيئتك فهي في النهاية تجميلية، ما لم تنبثق من تغيير في مستوى الوعي. وطالما أخذ ذلك بالحسبان فإنه يعني شيئاً واحداً فقط ليصبح أكثر حضوراً. عندما تبلغ درجة معينة من الحضور، فأنت لا تحتاج إلى السلبية لتقول لك ما تحتاج إليه في حالة حياتك. لكن طالما وجدت السلبية، استخدمها. استخدمها كنوع من الإشارة لتذكرك بأن تكون أكثر حضوراً.

> كيف توقف ظهور السلبية؟ وكيف نتخلص منها في حال وجودها؟

كما قلت، فأنت تستطيع أن توقف ظهورها بأن تكون حاضراً تماماً. لكن لا تصبح مثبط الهمّة. هناك أناس قلائل على الكوكب ممن يدعمون حالة حضور الوعي، على الرغم من أن بعضهم أصبحوا قريبين منه - أنا أعتقد، أنه قريباً، سيكون هناك الكثيرون.

عندما تلاحظ أن بعض أشكال السلبية قد ظهرت داخلك، انظر إليها ليس كفشل، لكن كإشارة مساعدة تقول لك "استيقظ، أخرج من عقلك، كن حاضراً."

هناك رواية لـ "ألدوس هكسلي" "Aldous HuxLey" تدعى "الجزيرة"، كتبت في أواخر أعوامه عندما أصبح مهتماً كثيراً بالتعليم الروحاني، إنها تتحدث عن قصة رجل تحطمت سفينته عند جزيرة نائية منعزلة عن باقي العالم. هذه الجزيرة تضم حضارة فريدة. الشيء غير العادي حولها هو أن سكانها لا يشبهون أولئك في باقي العالم، فهم في الحقيقة عقلاء. الشيء الأول الذي يلاحظه الإنسان هو الببغاوات الملونة التي تحط على الأشجار والتي تبدو أنها تتعب باستمرار الكلمات "انتباه، هنا والآن. انتباه. هنا والآن" علمنا لاحقاً أن سكان الجزيرة قد علّموها هذه الكلمات من أجل أن يتذكروها باستمرار ليبقوا حاضرين.

لذا عندما تشعر أن السلبية تظهر داخلك، سواء كان ذلك بسبب عامل خارجي أو فكرة، أو حتى لا شيء بالتحديد مما يقلقك، انظر إليه كأنما صوت يقول "انتباه هنا والآن. استيقظ." حتى أبسط مثير يكون ذا مغزىً ويحتاج إلى أن يُعرّف ويُنظر إليه. وإلاّ فسوف يكون هناك نموّ تراكمي لردود فعل غير ملاحظة. وكما قلت سابقاً، ربما تستطيع تركها عندما تتأكد أنك لا تريد حقل الطاقة هذا داخلك وأنه لا يؤدي غرضاً أو هدفاً. لكن عندما تتأكد أنك تسقطه تماماً. إذا لم تستطع إسقاطه، فقط أقبل بوجوده هناك وأعط انتباهك للمشاعر، كما أشرت سابقاً.

كخيار لإسقاط ردة الفعل السلبية، تستطيع أن تجعلها تختفي بأن تتخيل نفسك متحولاً إلى السبب الخارجي لردة الفعل. أقترح أن تجرب ذلك على شيء قليل، أو حتى تافه، أولاً لنقل أنك جالس بهدوء في البيت، فجأة صوت إنذار سيارة يصل إليك عبر الشارع. يظهر الغضب - ما الغرض من الغضب؟ لا شيء على الإطلاق. لم اختلقته؟ أنت لم تفعل. العقل فعل. إجمالاً كان أوتوماتيكياً، بالإجمال لا واعياً. لماذا اختلقه العقل؟ لأنه يعبر عن الاعتقاد اللا واعي بأن ذلك مقاومة، والتي يمارسها كسلبية أو تعاسة في بعض الأشكال. والتي ستحلّ الشرط غير المرغوب

فيه. هذا، طبعاً، وهم. إن المقاومة التي تخلقها، التهيج أو الغضب في هذه الحالة، أكثر إزعاجاً من السبب الأصلي الذي يحاول حلّه.

كل هذا يمكن أن يتحول إلى ممارسة روحية اشعر بنفسك وقد صرت متحولاً، كما كانت، من دون قوة الجسد المادية. الآن اسمح للضجيج أو أيّ شيء يسبب ردة الفعل السلبية بالمرور مباشرة عبرك. إنها لم تعد ترتطم "بجدار" صلب داخلك. كما قلت، جرّب ذلك بالأشياء الصغيرة أولاً. إنذار السيارة أو نباح الكلب أو صراخ الأطفال أو ازدحام السير. بدلاً من جدار المقاومة داخلك والذي يظهر مباشرة ويرتطم بألم بالأشياء التي "يجب ألاّ تحدث"، دع كل شيء يمرّ عبرك.

قد يقول لك شخص ما شيئاً فظاً أو مؤذٍ، بدلاً من الذهاب إلى ردة الفعل اللا واعية والسلبية، كالهجوم أو الدفاع أو الانسحاب، دعه يمرّ مباشرة عبرك. لا تبدِ مقاومة. كأنما لا يوجد شخص يتأذى أكثر. ذلك هو التسامح بهذه الطريقة، تصبح حصيناً.

ولا تزال تستطيع أن تخبر الشخص الآخر أن سلوكه غير مقبول، إذا اخترت القيام بذلك، لكن ذلك الشخص لم تعد لديه القوة للتحكم بحالتك الداخلية. عندها أنت في قوتك - لست في قوة شخص آخر، ولا مغلوباً على أمرك بواسطة عقلك. سواء كان إنذار سيارة أو شخص فظ أو طوفان أو زلزال أو خسارة كل ممتلكاتك، فآلية المقاومة هي نفسها.

> كنت أمارس التأمل. ذهبت إلى ورشات عمل. قرأت كتباً كثيرة عن الروحانية. أحاول أن أكون في حالة من عدم المقاومة - لكن إذا سألتني فيما إذا كنت قد وجدت الحقيقة والسلام الداخلي المستمر. فإن إجابتي الصادقة ستكون "لا". لِمَ لَمْ أجدها؟ ماذا يمكنني أن أعمل؟

أنت لا تزال تبحث خارجاً، ولا تستطيع أن تغادر أسلوب البحث. ربما ورشة العمل التالية تعطي الإجابة، ربما تلك التقنية الجديدة سأقول لك: لا تتطلع للسلام. لا تتطلع لأي حالة أخرى غير تلك التي أنت فيها الآن، وإلاّ، فسوف تطلق الصراع الداخلي والمقاومة اللا واعية.

اغفر لنفسك أنك لست في سلام. في اللحظة التي تقبل فيها أنك لست في سلام، فإن اللا سلام لديك يتحول إلى سلام. أي شيء تقبله تماماً سيوصلك إلى هناك، سيأخذك إلى سلام هذه هي معجزة الاستسلام.

ربما تكون قد سمعت بعبارة "أدر خدّك الآخر" والتي قد استعملها معلم تنوير عظيم منذ ألفي عام. كان يحاول أن يبلغ رمزية سرّ اللا مقاومة ولا ردة الفعل. في هذه الحالة، كما في كل حالاته الأخرى، كان مهتماً فقط بحقيقتك الداخلية، وليس بالمواكبة الخارجية لحياتك.

هل تعرف قصة (بَنزان) Banzan؟ قبل أن يصبح معلم Zen عظيم، قضى سنوات كثيرة في السعي وراء التنوير، لكنه فاته، عندئذٍ وفي أحد الأيام، عندما كان يسير في السوق، سمع محادثة بين جزار وزبونه "أعطني أفضل قطعة لحم لديك." قال الزبون. فأجاب الجزار، "كل قطعة لحم لديّ هي الأفضل" لا يوجد قطعة لحم هنا ليست الأفضل." عند سماع هذا، بَنزان أصبح متنوراً.

أرى أنك بانتظار بعض الشرح. عندما تقبل (ما هو)، كل قطعة لحم - كل لحظة - تكون الأفضل. هذا هو التنوير.

طبيعة الشفقة

أن تذهب ما وراء الأضداد العقلية، تصبح كالبحيرة العميقة. الحالة الخارجية لحياتك وكل ما يحدث هناك، هو سطح البحيرة. أحياناً هادئ، وأحياناً عاصف وعنيف، تبعاً للدورات والفصول. عميقاً في الأسفل، على كل حال، البحيرة دائماً لا تعكر. أنت البحيرة كاملة، لست فقط السطح، وأنت على تماس مع عمقك الخاص، والذي يبقى ساكناً بكل ما في الكلمة من معنى. أنت لا تقاوم التغيير بالالتصاق الذهني بأي حالة. سلامك الداخلي لا يعتمد عليه. أنت تسكن في الوجود - غير متغير وسرمدي وخالد - وأنت لم تعد معتمداً في الامتلاء والسرور على

العالم الخارجي بأشكال متقلبة باستمرار. أنت تنضم إليهم وتلعب معهم وتخلق أشكالاً جديدة وتقدر جمالها كلها.

لكن لا حاجة لأن تقحم نفسك في أيّ منها.

عندما تصبح هذا المستقل (المنفصل)، ألا يعني أنك أصبحت منعزلاً عن البشر الآخرين؟

على العكس تماماً. طالما أنك لست مدركاً للوجود، فسوف تفوتك حقيقة البشر الآخرين، لأنك لم تجد حقيقتك. عقلك سوف يحب أو لا يحب هيئتهم (شكلهم)، والتي هي ليست فقط أجسادهم بل تتضمن عقلهم أيضاً.

تصبح العلاقة ممكنة فقط عندما يكون هناك إدراك للوجود. آتياً من الوجود، سوف ترى جسد وعقل شخص آخر تماماً مثل شاشة، كما لو كانت خلف، والتي يمكنك أن تشعر بحقيقتهم الصادقة، كما تشعر بحقيقتك. لذا، عندما تقارن بمعاناة شخص آخر أو بسلوكه اللا واعي، فأنت تبقى حاضراً وفي تماس مع الوجود. وهكذا تستطيع أن تنظر ما وراء الشكل وتشعر بألق الشخص الآخر ووجوده الخالص عبر وجودك، على مستوى الوجود، كما المعاناة تعرف بأنها وهم.

المعاناة ناشئة عن التطابق مع الشكل. معجزات الشفاء تحدث بعض الأوقات عبر هذا الفهم. بواسطة إيقاظ وعي الوجود في الآخرين - إذا كانوا مستعدين.

هل تلك هي الشفقة؟

نعم. الشفقة هي الإدراك للرابطة العميقة بينك وبين المخلوقات جميعها. لكن هناك جانبان للشفقة، جانبان لهذه الرابطة. بالمقابل، طالما أنت لا تزال هنا بجسدك الطبيعي، فأنت تتشاطر قابلية العطب وفنائية شكلك الطبيعي مع كل إنسان آخر وكل كائن حيّ.

في المرة القادمة ستقول: "ليس لديّ شيء مشترك مع هذا الشخص." تذكر أن لديك مقدار ضخم من المشترك. بعد سنوات قليلة من الآن - سنتين أو عشرين أو سبعين سنة، لا فرق كثير - كلاكما ستصبحان جيفتين متعفنتين ثم أكواماً من

الغبار، ثم لا شيء على الإطلاق. هذا الفهم الواقعي والقاهر والذي يترك مساحة من الازدراء. هل هذه فكرة سلبية؟ كلا، إنها حقيقة. لمَ تغمض عينيك عنها؟ بذلك الشعور، هناك مساواة تامة بينك وبين كل مخلوق آخر.

واحد من أقوى التمارين الروحية هو التفكر مليّاً وبعمق في فنائية الشكل الطبيعي، بما في ذلك شكلك. هذا ما يدعى: مت قبل أن تموت، ابحثه بعمق. شكلك الطبيعي يتحلّل، لم يعد موجوداً. ثم تأتي لحظة عندما يموت الشكل العقلي والأفكار كلها. مع ذلك، فأنت لا تزال هناك - الحضور المقدّس الذي هو أنت. متألق ويقظ تماماً. لا شيء حقيقي قد مات أبداً. فقط الأسماء والصور والوهم.

إن الفهم لهذا البعد الخالد، طبيعتك الحقيقية، هو الجانب الآخر للشفقة. على مستوى الشعور العميق، أنت الآن لا تتعرف فقط إلى خلودك الخاص عبر خاصتك التي هي خلود كل مخلوق. على مستوى الشكل، أنت تتشارك الفناء وعدم ثبات الكائنات الحيّة. على مستوى الوجود، أنت تتشارك بالحياة الأبدية والمتألقة. هذان هما وجها الشفقة. في الشفقة، المظهران المتناقضان لمشاعر الحزن والفرح يندمجان في واحد ويتحولان إلى سلام داخلي عميق. هذا هو سلام الله.

إنه واحد من أكثر المشاعر النبيلة التي يشعر بها الإنسان، وله قوة عظيمة شافية ومحوّلة. لكن الشفقة الحقيقية، كما وصفتها، لا تزال نادرة. كي يكون لديك اعتناق عميق لمعاناة كائن آخر، فهذا يتطلب بالتأكيد درجة عالية من الوعي، لكنه يصور جانباً واحداً فقط من الشفقة. إنه ليس كاملاً. الشفقة الحقيقية تذهب ما وراء الاعتناق أو التعاطف. لا تحدث حتى يندمج الحزن بالفرح، فرح الوجود وراء الشكل، فرح الحياة الخالدة.

نحو نظام مختلف للحقيقة

> أنا لا أتفق أن الجسد يحتاج أن يموت. أنا مقتنع بأننا نستطيع إنجاز الخلود الجسدي. نحن نؤمن بالموت ولذلك يموت الجسد.

إن الجسد لا يموت لأنك تؤمن بالموت، الجسد يبقى أو يبدو ذلك، لأنك تؤمن بالموت، الجسد والموت هما جزءان من الوهم نفسه، المختلق من القالب الذاتي للوعي، الذي لا يملك أي إدراك لمنبع الحياة ويرى نفسه منفصلاً وتحت التهديد - لذلك فهو يخلق الوهم على أنك جسد أو شاحنة جسدية، التي هي بثبات تحت التهديد.

لفهم نفسك كسجد قابل للعطب الذي يولد وبعدها يموت - ذلك هو الوهم - الجسد والموت. وهم واحد لا يمكن أن تحصل على واحد دون الآخر. إنك تريد امتلاك جانب والتخلص من الجانب الآخر لكن ذلك مستحيل. سواء احتفظت به كلياً أو تخليت عنه بالكامل.

وعلى أي حال، إنك لا تستطيع الهرب من الجسد، ولا يجب عليك ذلك. الجسد هو عدم إدراك لا يصدق لطبيعتك الحقيقية. ولكن طبيعتك الحقيقية متخفية في مكان ما داخل ذلك الوهم وليس خارجه، لذلك فالجسد ما زال النقطة الوحيدة لدخوله.

> إذا كان الإيمان بالموت يخلق الجسد. لماذا يملك الحيوان جسداً؟
> الحيوان ليس له ذات ولا يؤمن بالموت...

ولكن ما زال يموت أو يبدو ذلك.

تذكر أن فهمك للعالم هو انعكاس لحالة الوعي. أنت لست منفصلاً عنه، وليس هناك عالم مقصود. كل لحظة، وعيك يخلق العالم الذي يسكنه. وأحد الأشياء المرئية العظيمة هي التي جاءت في الفيزياء الحديثة هو الاتحاد بين الملاحظ والملحوظ: الشخص الذي يقتبس التجربة - الوعي الملاحظ - لا يستطيع الانفصال

عن الظواهر الملحوظة، واختلاف طريقة النظر تسبب لتلك الظواهر الملحوظة أن تتصرف بطريقة مختلفة. إذا كنت تؤمن، على مستوىً عميق، في الانفصال والصراع من أجل البقاء، فسترى ذلك الإيمان ينعكس على كل ما حولك وأن فهمك محكوم بالخوف. إنك تسكن عالم الموت ومحاربة الأجساد، القتل، وافتراس الواحد للآخر.

لا شيء يبدو على ما هو عليه - العالم الذي تخلقه وتراه من خلال العقل الذاتي قد يبدو أنه ليس المكان الملائم. ولكن ما تدركه هو فقط نوع من الرموز، مثل الصور في الأحلام. إنه يجعل وعيك يفسر ويؤول ويتفاعل مع حركة الطاقة الجزئية للكون. هذه الطاقة هي المادة الأساسية لما يعرف بالحقيقة الفيزيائية. إنك تشاهدها في دور الأجساد وفي الولادة والموت، أو الصراع من أجل البقاء. وأعداد لا تحصى من التفسيرات المختلفة بالكامل. عالم مختلف تماماً، ممكن، في الحقيقة موجود - الكل يعتمد على إدراك الوعي، كل إنسان هو نقطة بؤرية للوعي، وكل نقطة بؤرية تخلق عالمها الخاص، على الرغم من أن تلك العوالم مترابطة فيما بينها. هناك عالم الإنسان، عالم النمل، عالم الدلافين، وغيرها. هناك أعداد لا تحصى من الكائنات التي يكون تردد وعيها مختلفاً تماماً عنك مما يجعلك على الأرجح غير مدرك ومنتبه لوجودهم، وكذلك هم أيضاً غير منتبهين لك - الوعي العالي للكائنات المنتبهين من اتصالهم مع الأصل ومع بعضهم يسكنون العالم الذي يظهر لهم كعالم سماوي - ولكن حتى الآن كل العوالم هي في النهاية واحد.

إن تراكمات عالمنا البشري قد خلقت الكثير عبر الوعي. وحتى داخل هذه التراكمات في عالمنا البشري هناك اختلاف واسع، عدة (عوالم - فرعية) مختلفة، تعتمد على المدرك أو الخالق لعوالمهم. الشخصية. وحينما تكون كل العوالم مترابطة ومتصلة، وعندما يصبح الوعي البشري متحول، الطبيعة ومملكة الحيوان سوف يعكسان ذلك التحول. ومنذ قديم الزمان هناك عبارة في الإنجيل تقول بأنه في الأجيال القادمة «الأسد سوف يستلقي مع الحمل» هذا يؤشر إلى إمكانية نظام مختلف كلياً للحقيقة.

إن العالم كما يظهر لنا الآن، هو انعكاس للعقل الذاتي. الخوف أصبح عاقبة لا يمكن تجنبها من الوهم الذاتي، إنه عالم مسيطر عليه من قبل الخوف تماماً، كالصور في الأحلام التي هي رموز من الحالة الداخلية، والشعور، وتراكمات حقيقتنا هي على الأكثر تعابير رمزية للخوف نتيجة للطبقات السميكة من السلبية التي تكدست في تراكمات النفس البشرية. إننا لسنا منفصلين عن عالمنا، لذلك فعندما تتحرر الأعداد الهائلة من البشر من الوهم الذاتي، فهذا التغيير الداخلي سيؤثر على سائر الكائنات. وطبقاً لما يقوله القديس بولص الرسول بأن جميع الخلائق تنتظر البشر أن يكونوا متنورين ويذهب بالقول أن تلك الخلائق ستصبح متحررة عبر هذا: «كل الكون المخلوق وبكل أجزائه سيئنّ ويتألم مثلما هي آلام الولادة».

ما قد ولد هو وعي جديد وانعكاس محتوم لا يمكن تجنبه، إنه عالم جديد. وهذا أيضاً ما جاء في كتاب العهد الجديد عن الوحي: «بعد ذلك رأيت سماءً جديدة وأرضاً جديدة، لأن السماء الأولى والأرض الأولى قد اختفتا».

لا تخلط بين السبب والنتيجة إن عملك الأولي هو ليس البحث عن خلاص بواسطة خلق عالم أفضل، ولكن لإيقاظك خارج مطابقة الشكل. بعد ذلك لم تعد مربوطاً بهذا العالم بعد الآن. وهذا المستوى من الحقيقة. تستطيع أن تشعر بجذورك في اللا ظاهر وبذلك تتحرر من الارتباط بهذا العالم. ما زال بمقدورك التمتع بالمتع العابرة لهذا العالم، ولكن من دون الخوف من الخسارة بعد الآن. إن الرغبة الملحة في التجربة الحسية قد ذهبت، كما يذهب البحث الشديد عن الإنجاز عبر الإرضاء الجسدي، وعبر تغذية الذات (الأنا). إنك مرتبط الآن مع شيء لا حدود له، شيء أعظم من أي متعة، وأعظم من أي شيء ظاهر.

بطريقة ما، أنت لا تحتاج إلى العالم بعد الآن. بل حتى لا تحتاجه لأن يكون مختلفاً عمّا هو عليه.

إنها هنا بهدف أنك تبدأ بعمل إنجاز ما حقيقي لتحدث عالماً أفضل، لتخلق نظاماً مختلفاً للحقيقة. إنها هنا بهدف أنك قادر على الشعور الحقيقي بالشفقة

وتساعد الآخرين على مستوى السبب. فقط أولئك الذين تساموا فوق الوجود المادي للعالم يحدثون عالماً أفضل.

ربما تتذكر أننا تحدثنا عن الطبيعة المزدوجة للشفقة الحقيقية، والتي هي إدراك للرابطة العامة المشتركة للفنائية والخلود. على هذا المستوى العميق، تصبح الشفقة شافية في أوسع شعور. في تلك الحالة، فإن تأثير شفائك يكون بشكل أولي مرتكزاً على الوجود لا على الفعل. كل من تتصل به سيتلامس مع حضورك ويتأثر بالسلام الذي تطلقه، سواء كانوا واعين له أم لا، عندما تكون حاضراً تماماً والناس حولك يظهرون السلوك اللا واعي، فلن تشعر بالحاجة إلى ردة الفعل عليه، لذلك لا تعطه أيّ حقيقة، إن سلامك واسع وعميق إلى درجة أن أي شيء ليس سلاماً يختفي فيه كما لو أنه لم يوجد أبداً. هذا يكسر دورة الكارما للفعل وردة الفعل. الحيوانات والأشجار والأزهار سوف تشعر بسلامك وتستجيب له. أنت تعلّم عبر الوجود، عبر إظهار سلام الله. أنت تصبح "نور العالم" باعث وعي خالص. وهكذا فأنت تزيل المعاناة على مستوى السبب. أنت تتخلص من اللا وعي في العالم.

هذا لا يعني أنك ربما لا تعلم عبر الفعل - مثال ذلك، بالإشارة إلى كيفية عدم التطابق في العقل، تعرّف إلى الأنماط اللا واعية داخل الشخص، وهكذا... لكن (من تكون) دائماً هو التعليم الأكثر حيوية والتحول الأكثر قوة في العالم مما تقول، وحتى جوهري أكثر مما تفعل. علاوة على ذلك، أن تعرف أهمية الوجود، وهكذا العمل على مستوى السبب، لا يتضمن إمكانية أن شفقتك ربما تظهر متزامنة على مستوى الفعل والتأثير، بتخفيف المعاناة متى مررت بها. عندما يطلب منك شخص جائع الخبز، ولديك بعض منه، فسوف تعطيه. لكن حين تعطي الخبز، حتى لو كان قصدك مختصراً جداً، المهم حقيقةً هو لحظة مشاركة الوجود، والتي يكون الخبز هو رمز فقط.

شفاء عميق يحدث داخله. في تلك اللحظة، لا يوجد مانح، ولا مُتلَقٍّ.

لكن يجب ألا يكون هناك جوع ومجاعة في المكان الأول. كيف نستطيع أن نخلق عالماً أفضل من دون أن نعالج شروراً كالجوع والعنف أولاً؟

إن الشرور كلها هي نتيجة اللا وعي أنت تستطيع أن تخفف آثار اللا وعي، لكنك لا تستطيع ا لتخلص منها إلاّ بإزالة أسبابها ، التغيير الحقيقي يحدث من الداخل، لا من الخارج.

إذا شعرت أنك مدعوّ لإزالة المعاناة من العالم، فهذا شيء نبيل جداً لتفعله، لكن تذكر ألاّ تركز حصراً على الخارج، وإلاّ فسوف تلاقي الإحباط واليأس. من دون تغيير عميق في وعي الإنسان، فإن معاناة العالم حفرة لا قرار لها. لذا لا تدع شفقتك تصبح وحيدة الجانب. التعاطف مع ألم أو حاجة شخص آخر، والرغبة في المساعدة تحتاجان إلى التوازن مع الفهم العميق للطبيعة الخارجية لكل حياة، والوهم المطلق لكل ألم. عندئذٍ دع سلامك ينساب في ما تفعل، وستعمل على مستوى النتيجة والسبب في آن.

لا ينطبق هذا إذا كنت تدعم حركة مهتمة بعمق بأن توقف البشر اللا واعين من تدمير أنفسهم وتدمير بعضهم بعضاً وتدمير الكوكب، أو من الاستمرار في توجيه المعاناة المروعة للكائنات الواعية. تذكر تماماً مثلما لا تستطيع قتال الظلام، لذا لا تستطيع قتال اللا وعي. إذا حاولت أن تفعل ذلك، فإن الأضداد ا لقطبية ستتقوى وتترسخ بعمق أكثر. سوف تصنّف مع أحد ا لقطبين، ستخلق "عدواً" وستُجَرَ أنت نفسك إلى اللا وعي. ارفع الإدراك بنشر المعرفة، أو على الأكثر، مارس المقاومة الإيجابية. لكن تأكد أنك لا تحمل مقاومة داخلية ولا حقداً ولا سلبية. "أحبّ أعداءك." قال يسوع، والذي يعني بالطبع "لا أعداء لك."

عندما تصبح منشغلاً بالعمل على مستوى النتيجة، إنه من السهل تماماً أن تضيع نفسك فيها. ابق منتبهاً جداً، حاضر جداً. المستوى الاعتيادي يحتاج أن يبقى في تركيزك الأولي. إن تعاليم التنوير هي هدفك الرئيسي، والسلام هو أثمن هدية إلى العالم.

معنى الاستسلام

قبول الآن

عند بعض الناس، الاستسلام قد يحمل عندهم مضامين سلبية، هزيمة واضحة، تخلٍّ، فشل مواجهة تحديات الحياة، وغيرها. الاستسلام الحقيقي، على أي حال مختلف تماماً. إنه لا يعني ما بنيته سلبياً مع أي حالة وجدت فيها نفسك ولم تستطع عمل أي شيء حيالها، ولا يعني أيضاً إيقاف وضع خططك أو البدء بخطوات إيجابية لتنفيذها.

الاستسلام هو الحكمة الأساسية والبسيطة (للمطاوعة) أقرب منها (للعناد) لتدفق الحياة، المكان الوحيد الذي يمكن أن تجرب فيه تدفق الحياة هو «الآن»، ولكي تستسلم عليك القبول باللحظة الحاضرة من دون قيد أو شرط ومن دون تحفظ. إنها تخلي المقاومة الداخلية عمّا هو. المقاومة الداخلية هي أن تقول «كلا» لما هو، من خلال الحكم العقلي والسلبية العاطفية. وتصبح هذه الحالة معلنة فعلياً عندما الأشياء (تسير بواسطة خطأ)، وهذا يعني أن هناك ثغرة بين المطالب أو التوقعات الصارمة لعقلك ولما هو. تلك هي ثغرة الألم. وإذا عشت طويلاً بما يكفي، فستعرف ذلك الشيء الذي (يسير خطأ) في أغلب الأحيان. إنه بدقة في تلك الأوقات التي يحتاج فيها الاستسلام للممارسة إذا أردت إنهاء الألم والحزن من حياتك. القبول بما يأتي في الحال يحررك من مطابقة العقل وهكذا يعيد ارتباطك مع الذات. المقاومة هي العقل.

الاستسلام ظاهرة داخلية صرفة. هذا لا يعني أنه على المستوى الخارجي لا تستطيع أن تقوم بفعل وتغيّر الحال. في الحقيقة، إنها ليست الحالة العامة التي تحتاج أن تقبل عندما تستسلم، لكنها الجزء الصغير المسمّى الآن.

مثال ذلك، إذا التصقت بالوحل في مكان ما، لن تقول: "حسناً" أنا أكيّف نفسي لالتصاقي بالوحل." التكيّف ليس استسلاماً. لن تحتاج إلى أن تقبل حال حياة غير مرغوب فيها أو غير سارة. ولا تحتاج إلى أن تخدع نفسك وتقول ألاّ مشكلة في الالتصاق بالوحل. كلاّ. أنت تدرك جيداً أنك تريد أن تتخلص منه. أنت تقلص انتباهك إلى اللحظة الحاضرة من دون إخضاعها ذهنياً بأيّ طريقة. هذا يعني أنه لا يوجد محاكمة لـ (الآن) إذن، لا يوجد مقاومة ولا سلبية عاطفية. أنت تتقبل كينونة هذه اللحظة. ثم تبادر وتفعل كل ما تستطيع لتخرج من الوحل هذا الفعل أسمية الفعل الإيجابي. إنه أكثر تأثيراً من الفعل السلبي، الذي ينشأ من الغضب واليأس والإحباط. إلى أن تنجز النتيجة المرجوّة، فأنت تستمر في ممارسة الاستسلام بالإحجام عن إخضاع الآن.

دعني أعطيك قياساً تمثيلياً مرئياً لتوضيح النقطة التي أتكلم عنها. أنت تمشي بمحاذاة ممرّ ليلاً، محاطاً بضباب كثيف. لكنك لديك وهج يقطع الضباب ويخلق فضاءً ضيقاً وواضحاً أمامك. الضباب حالة حياتك التي تضم الماضي والمستقبل، الوهج هو وعيك الحاضر، الفضاء الواضح هو الآن.

عدم الاستسلام يصلّب هيئتك النفسية، صدفة (الأنا)، وهكذا تخلق شعوراً قوياً بالانفصال. العالم حولك والناس بشكل خاص يأتون ليفهموا أنهم مهددون. الإلزام اللا واعي لتدمير الآخرين عبر المحاكمة يظهر، كما تظهر الحاجة إلى المنافسة والهيمنة. حتى الطبيعة تصبح عدوّك، ويصبح إدراكك محكوم بالخوف. إن المرض العقلي الذي ندعوه جنون العظمة أو جنون الارتياب لا يزيد عن كونه أشدّ بقليل من هذه الطبيعة، لكن بحالة اختلال وظيفي للوعي.

ليس فقط شكلك النفسي بل أيضاً شكلك الطبيعي - جسدك - يصبح قاسياً صلباً عبر المقاومة. التوتر يظهر في أجزاء مختلفة من الجسد، وينقبض الجسد ككلّ. المجرى الحرّ لطاقة الحياة عبر الجسد، الذي هو جوهري للوظيفة الصحيّة، معيق جداً. عمل الجسد وأشكال معينة من المعالجة الفيزيائية يساعد في إعادة المجرى، لكن ما لم تمارس الاستسلام في حياتك اليومية، هذه الأشياء يمكن أن تقدم راحة يومية مؤقتة، طالما أن السبب - نمط المقاومة - لم يُحلّ.

هناك شيء ما بداخلك يبقى غير متأثر بالظروف الزائلة التي تبني حالة حياتك، وعبر الاستسلام فقط يمكن الدخول إليها، وجودك - الذي يبقى خالداً في العالم السرمدي للحاضر مستنتجاً أن هذه الحياة هي "الشيء الوحيد الذي نحتاجه" والذي تحدث عنه يسوع.

∫

إذا وجدت وضعية حياتك غير مرضية أو لا تطاق، فهو فقط عن طريق الاستسلام أولاً تستطيع كسر أنماط مقاومة اللا وعي التي تؤيد تلك الحالة.

الاستسلام هو انسجام كامل مع اتخاذ الخطوات، تغيير أولي أو إنجاز هدف. ولكن في حالة الاستسلام طاقة مختلفة كلياً، نوعية مختلفة، فيض من الأعمال، الاستسلام يعيد ارتباطك مع الطاقة الأصلية للذات، وإذا كان عملك ينصب مع الذات، سيصبح احتفالاً بهيجاً لطاقة الحياة التي تأخذك لعمق أشد في (الآن). وعبر اللا مقاومة، فإن نوعية وعيك وكذلك نوعية أي عمل تقوم به أو تخلقه سيتعزز حالاً. والنتيجة بعد ذلك ستتكفل بهم وتعكس تلك النوعية. ممكن أن نسمي ذلك «الخطوة المستسلمة». إنه ليس العمل الذي نعرفه منذ آلاف السنين. كلما استيقظ البشر فكلمة (عمل) تتلاشى وتختفي من معجمنا، وربما ستحل محلها كلمة جديدة.

إن نوعية وعيك في هذه اللحظة التي هي المطلب الرئيسي لكل أنواع المستقبل الذي ستجربه، والاستسلام هو أهم شيء يمكنك أن تفعله لإحداث التغيير الإيجابي. أي خطوة تخطوها فهي ثانوية. لا يمكن لأي خطوة إيجابية أن تنمو وتظهر خارج حالة عدم استسلام الوعي.

> أرى لو أنني في حالة من عدم الرضا وعدم السرور وأنا أقبل كلياً اللحظة كما هي. سوف لن تكون هناك معاناة أو تعاسة وسوف أسمو عليها. ولكنني لا أستطيع أن أرى تماماً أين هي الطاقة والإحساس لاتخاذ الخطوات وإحداث التغيير الذي يأتي منها إذا لم يكن هناك كمية كافية من عدم الرضا.

في حالة الاستسلام، إنك ترى بوضوح ما تحتاجه لأداء العمل، واتخاذ الخطوات، عمل شيء في وقت ما والتركيز على شيء واحد في وقت ما، تعلم من الطبيعة: انظر كيف يتم كل شيء أو ينجز وكيف هي معجزة الحياة تظهر للعيان من دون عدم رضا أو بلا سعادة. لذلك قال السيد المسيح «انظر إلى الزنابق، كيف تنمو بلا كدح ولا نسج».

إذا كانت مجمل حالتك في عدم رضا وعدم سرور، ومستسلمة لما هو. فذلك هو النور المضيء الذي يبدد الضباب، حالة وعيك بعدها ستتوقف عن أن تكون مسيطر عليها من أي حالة خارجية. إنك لم تعد بعد الآن تأتي من ردود الأفعال والمقاومة.

بعدها انظر إلى دقة الحالة، وأسأل نفسك. «هل بإمكاني عمل أي شيء لتغيير هذه الحالة، لتحسينها أو رفعها من نفسي»؟ أن كان كذلك فإنك ستتخذ الخطوة المناسبة. ركز ليس على مائة شيء يمكنك أن تفعله أو قد تفعله في المستقبل بل على شيء واحد يمكن أن تفعله أو قد تفعله الآن. وهذا لا يعني أنه ليس عليك وضع الخطط. وقد يكون وضع الخطط هو أول شيء تفعله الآن. ولكن عليك أن تتأكد ألاّ تبدأ بتشغيل الأفلام الذهنية». وتسلط ضوءك على المستقبل، وبذلك تخسر (الآن). أي خطوة تخطوها قد لا تثمر في الحال. وحتى يحصل ذلك - لا تقاوم ما تكون. وأن لم يكن هناك أي خطوة تتخذها، ولا تستطيع رفع نفسك من الحالة أيضاً، إذاً دع الحالة تشغلك بالذهاب عميقاً أكثر إلى الاستسلام، عميقاً أكثر إلى (الآن)، عميقاً أكثر إلى الذات. عندما تدخل البعد السرمدي للحاضر، غير أغلب ما يخرج بطرائق غريبة دون حاجة كبيرة إلى العمل من جانبك. الحياة تصبح متعاونة ومساندة. العناصر الداخلية مثل الخوف، الذنب، أو القصور الذاتي إذا منعتك من اتخاذ الخطوات، فإنها سوف تتلاشى في نور حضورك الواعي.

لا تخلط الاستسلام مع الموقف «لا أستطيع أن انزعج بعد الآن» أو «إنني لا اهتم بعد الآن» وإذا نظرت إليه عن قرب، فستجده مجرد موقف ملطخ بالسلبية. في شكل امتعاض مخفي وأنه ليس استسلام على الإطلاق بل مقاومة مقنعة. حالما تستسلم، وجه انتباهك داخلياً لتتحقق من وجود أي أثر للمقاومة باقٍ داخلك كن يقظاً عندما تعلم ذلك: وألا، فجيوب المقاومة قد تستمر بالتخفي في زوايا مظلمة على شكل أفكار أو أحاسيس غير مسلم بها.

من الطاقة العقلية إلى الطاقة الروحية

إطلاق العنان للمقاومة أسهل قولاً منه عملاً - ولا أستطيع أن أرى بوضوح كيف أطلق له العنان. إذا قلت بواسطة الاستسلام يبقى السؤال: كيف؟

ابدأ بالإقرار بوجود المقاومة. (كن) هناك عندما تحدث، عندما تظهر المقاومة. لاحظ كيف أن عقلك يختلقها، وكيف ترسم بصماتها على الموقف، على نفسك، وعلى الآخرين. انظر إلى التورط في إنضاج الفكرة. اشعر بطاقة الأحاسيس. وبالشهادة على المقاومة، فإنك سترى أنها لا تخدم أي غرض. وبالتركيز على كل انتباهك على (الآن). فإن المقاومة اللا واعية قد صنعت الوعي، وذلك نهاية لها. لا يمكن أن تكون واعياً. وغير سعيد، واعٍ وفي حالة من السلبية. السلبية وعدم السعادة، أو المعاناة مهما كانت أشكالها تعني لا وجود للمقاومة، والمقاومة هي دائماً لا وعي.

بالتأكيد أستطيع أن أكون واعياً لمشاعري غير السعيدة

هل تختار عدم السعادة؟ إذا لم تخترها؛ كيف لها أن تنمو وتظهر؟ ما هو غرضها؟ ومن الذي يبقيها حية؟ قلت إنك واعٍ لمشاعرك غير السعيدة، ولكن الحقيقة أنك تتطابق معها وتجعل تقدمها حياً من خلال التفكير المعقد. (كل ذلك) هو لا وعي. وإن كنت واعياً فيمكن القول إنك حاضر بالكامل في (الآن)، وكل السلبية ستتلاشى تقريباً في الحال. إنها لا تستطيع البقاء في حضورك. فقد يمكنها البقاء في غيابك. وحتى الألم الجسدي لا يستطيع البقاء طويلاً في حضورك. إنك تبقي على عدم سعادتك حية بإعطائها الوقت. ذلك هو دم حياتها - ارفع الزمن من خلال الانتباه الشديد للّحظة الحاضرة وستجد أنها تموت. ولكن هل تريد لها أن تموت؟ وهل حقاً عانيت منها ما يكفي؟ من أنت من دونها؟

وحتى تجرب الاستسلام، ويصبح الاستسلام حقيقة حية في حياتك. فعندما تفعل ذلك، فالطاقة التي تنبعث والتي تدير حياتك هي أعلى بكثير في ترددداتها الاهتزازية من طاقة العقل الذي ما زال يدير عالمنا - تلك الطاقة التي تخلق الوجود الاجتماعي والسياسي والبناء الاقتصادي لحضارتنا، والتي أيضاً تديم نفسها باستمرار من خلال الاستسلام، الطاقة الروحية تأتي لهذا العالم. وهي تخلق عدم المعاناة لنفسك، للبشر الآخرين، أو أي شكل من أشكال الحياة على هذا الكوكب. بخلاف طاقة العقل، فهي لا تلوث الأرض، وهي ليست نتاجاً لقانون الأقطاب الذي يشير إلى أن لا شيء يمكنه البقاء من دون مضاده، حيث لا يمكن لوجود الخير من دون الشر ولا الجيد من دون السيئ. أولئك الذين يدورون في طاقة العقل، والذين ما زالوا يشكلون الغالبية العظمى من سكان الأرض غير منتبهين إلى وجود الطاقة الروحية. إنها تعود إلى نظام مختلف من الحقيقة وسوف تخلق عالماً جديداً عندما تدخل أعداد كافية من البشر إلى حالة الاستسلام ويصبحون بالكامل أحراراً من السلبية. وإن كان بقاء على الأرض، فهذه ستكون الطاقة والحيوية للذين يعيشون عليها.

"لقد رجع يسوع إلى هذه الطاقة عندما ألقى بيانه النبوي الشهير في موعظة الجبل: ليبارك الله أولئك الكرماء، ستكون الأرض ملكاً لهم". إنها سكون ولكن بحضور كثيف يمتص كل أنماط اللا وعي للعقل. وقد تبقى فعالة لمدة من الزمن، ولكنها لن تدير حياتك بعد الآن.

كذلك الحالة الخارجية التي كانت تقاوم تتحول وتتلاشى بسرعة عبر الاستسلام. إنه المحول الفعال لوضعيات الناس - فإذا لم تتحول الحالة في الحال، فقبولك (الآن) سيمكنك من السمو والظهور فوقها، أي بطريقة أخرى، إنك حر.

الاستسلام في العلاقات الشخصية

ماذا عن الناس الذين يريدون استخدامي، التلاعب بي أو السيطرة عليَّ؟ هل عليَّ أن أستسلم لهم؟

إنهم معزولون عن الوجود، لذلك فهم من دون وعي يحاولون أن يحصلوا على الطاقة والقوة منك. حقاً إن الشخص غير الواعي هو الذي يحاول أن يستخدم الآخرين أو يتلاعب بهم. ولكن ما هو حقيقي بالمقابل أن الشخص الغير واعٍ فقط هو من يُستخدم أو يُتلاعب به. إذا كنت تقاوم أو تكافح السلوك غير الواعي عند الآخرين، فأنت نفسك تصبح غير واعٍ. لكن الاستسلام لا يعني أنك تسمح لنفسك بأن تُستخدم من قبل أناس غير واعين. لا أبداً. إنه ممكن تماماً أن نقول "لا" بصلابة ووضوح لشخص ما أو أن تتغلب على الموضع وتكون في حال من اللا مقاومة الداخلية التامة في الوقت نفسه. عندما تقول: "لا" لشخص ما أو وضع، ليكن ذلك عن رؤيا وليس عن ردة فعل، من إدراك واضح لما هو صحيح أو غير صحيح بالنسبة إليك في تلك اللحظة. لتكن "لا" من دون ردة فعل، "لا" من نوعية راقية، "لا" خالية من كل سلبية وهكذا لا تخلق معاناة لاحقاً.

أنا في وضع غير مريح في العمل. حاولت أن أستسلم له. لكني وجدت ذلك مستحيلاً. بعض المقاومة تنشأ.

إذا كنت لا تستطيع الاستسلام، تصرّف فوراً. تكلّم أو افعل شيئاً ما لتحدث تغييراً في الوضع - أو انتقل منه. كن مسؤولاً عن حياتك. لا تلوث وجودك الداخلي الجميل والمتألق ولا تلوث الأرض بسلبيتك.

لا تعطِ التعاسة بأي شكل مهما كان المنزل داخلك.

إذا كنت لا تستطيع التصرف، مثال ذلك، إذا كنت في السجن، عندئذ يبقى لديك خياران: المقاومة أو الاستسلام. العبودية أو الحرية الداخلية من الشروط الخارجية. المعاناة أو السلام الداخلي.

هل نمارس عدم المقاومة أيضاً في السلوك الخارجي في حياتنا. كعدم مقاومة العنف. أم أنه شيء يتعلق فقط بحياتنا الداخلية؟

أنت فقط تحتاج إلى الاهتمام بهيئتك الداخلية. هذا بشكل أوّلي، طبعاً، والذي سيحول إدارة حياتك الخارجية وعلاقاتك وهكذا.

علاقاتك ستتغير بشكل عميق بالاستسلام إذا لم تستطع أن تتقبل أي شخص بالحال الذي هو عليه. أنت سوف تحاكم وتنتقد وتصنف وتنبذ أو تحاول أن تغير الناس. علاوة على ذلك، إذا كنت باستمرار تجعل الآن كوسيلة لنهاية ما في المستقبل، فأنت ستجعل كل شخص تقابله أو تربطك به علاقة. وسيلة لنهاية ما. العلاقة - وجود الإنسان - عندئذٍ هي أهمية ثانوية بالنسبة إليك، أو لا أهمية لها مطلقاً. ما تحصل عليه من العلاقة أوليّاً. هو كسب ماديّ وشعور بالقوة وسعادة طبيعية أو شكل ما لامتنان الذات.

دعني أوضح كيف يعمل الاستسلام في العلاقات. عندما تصبح مشغولاً بمناقشة أو حالة تعارض، ربما مع شريك أو شخص ما قريب لك. ابدأ بملاحظة كم تصبح دفاعياً عندما يهاجم مركزك الخاص، أو تشعر بقوة عدوانك عندما تهاجم مركز شخص آخر. لاحظ المصادرة لأفكارك وآرائك. لاحظ الطاقة الذهنية وراء حاجتك إلى أن تكون محقاً وأن تجعل الشخص الآخر على خطأ. تلك الطاقة لعقل الذات (الأنا) أنت تجعلها واعية بالاعتراف بها والشعور بها بالامتلاء الممكن. عندئذٍ ذات يوم، وسط النقاش، فجأة سوف تدرك أن لديك خيار، وربما تقرر أن تسقط ردة فعلك. فقط لترى ما سيحدث. أنت تستسلم. أنا لا أقصد إسقاط ردة الفعل لفظياً بقول "حسناً، أنت على صواب" بنظرة على وجهك الذي يقول: "أنا فوق كل هذا اللا وعي الطفولي." ذلك فقط إزاحة المقاومة إلى مستوى آخر، وعقل الذات لا يزال مسؤولاً ويصرح بتفوقه. أنا أتحدث عن صرف النظر عن حقل الطاقة الذهني - العاطفي الكامل داخلك والذي كان يناضل لأجل القوة.

الذات بارعة، لذا يجب أن تكون يقظاً جداً وحاضراً جداً وصادقاً مع نفسك لترى إن كنت حقاً قد تخليت عن تطابقك مع وضعك الذهني، وهكذا تكون قد حررت نفسك من عقلك. إذا شعرت فجأة بأنك دقيق وواضح وفي سلام عميق، تلك

إشارة غير خاطئة بأنك قد استسلمت حقاً. عندها لاحظ ما يحدث للحالة الذهنية للشخص الآخر طالما أنك لم تعد تزوده بالطاقة عبر المقاومة. عندما تتنحى الحالة الذهنية عن الطريق، يبدأ التواصل الحقيقي.

ماذا عن عدم المقاومة في وجه العنف والعدوان وما شابه؟

عدم المقاومة لا يعني بالضرورة ألاّ تفعل شيئاً. كل ما يعنيه أن أيّ (فعل) يصبح لا ردة فعل. تذكر الحكمة العميقة التي تكمن في ممارسة الفنون الحربية الشرقية: لا تقاوم قوة الخصم. اخضع لتتغلب عليه.

قولي إن "فعل لا شيء" عندما تكون في حالة من الحضور التام يكون تحولاً قوياً ومعالجاً للأوضاع والناس. في التاوية[1]، هناك تعبير يدعى Wu Wei (وو وي)، والذي يترجم عادة "بنشاط من دون تأثير" أو أن تجلس بهدوء من دون فعل شيء." في الصين القديمة، كان هذا يعتبر أحد أعلى إنجازات الفضيلة. إنه مختلف جوهرياً عن عدم النشاط في الحالة العادية للوعي، أو على الأغلب اللا وعي، والذي ينشأ من الخوف والعطالة والتردد. إن "فعل لا شيء" الحقيقي يقدم اللا مقاومة الداخلية واليقظة الشديدة.

بالمقابل، إذا كان التصرف مطلوباً، فلن تقوم بعد الآن بردة فعل من عقلك المشروط، لكنك ستستجيب للوضع من حضورك الواعي. في تلك الحالة، فعقلك حرّ من المفاهيم، متضمناً مفهوم اللا عنف. لذا من يستطيع أن يتنبأ بما ستفعله؟

تعتقد الذات بأن مقاومتك تكذب قوتك، حيث إنه في الحقيقة المقاومة تعزلك عن الوجود، المكان الوحيد للقوة الحقيقية. المقاومة ضعف وخوف متنكر بالقوة. ما تراه الذات ضعفاً هو وجودك في صفائه وبراءته وقوته. ما تراه قوة هو ضعف. لذلك فالذات تنشأ في صيغة مقاومة مستمرة وتمثل أدواراً مزيفة لتغطي على "ضعفك" الذي هو في الحقيقة قوتك.

١- التاوية: فلسفة دينية مبنية على تعاليم لاو تسي وتعتبر بالإضافة إلى الكونفوشيوسية والبوذية أحد أديان الصين الثلاثة. — المترجم

حتى يكون هناك استسلام، تمثيل دور اللا وعي يشكل قسماً كبيراً من ردة الفعل الداخلية للإنسان. في الاستسلام، أنت لا تحتاج بعد الآن إلى دفاعات الذات والأقنعة المزيفة. أنت تصبح بسيطاً جداً وصادقاً جداً. "هذا خطير." تقول الذات - "سوف تتضرر. ستصبح قابلاً للعطب." ما لا تعرفه الذات، بالطبع، أنه فقط عبر صرف المقاومة من الذهن، عبر أن تصبح "قابلاً للعطب" تستطيع أن تكتشف عدم قابليتك الحقيقية والجوهرية للعطب.

تحويل المعاناة إلى تنوير

إذا كان شخص ما في حالة مرض شديد. ولديه تقبل تام لشرخه
ومستسلم لمرضه. ألا يمكن أن يتخلى عن رغبته في استعادة عافيته؟

الاستسلام هو قبول داخلي لما هو من دون أي تحفظ. نحن نتحدث عن حياتك - هذه اللحظة - وليس عن شروط أو ظروف حياتك، ليس ما أسميه حالات حياتك. لقد تكلمنا عن هذا تواً.

فيما يتعلق بالمرض، هذا ما يعنيه، المرض جزء من حالة حياتك. وهكذا، فله ماضٍ ومستقبل. الماضي والمستقبل يشكلان سلسلة غير منقطعة، ما لم تنشط قوة الآن المستردة عبر حضورك الواعي. كما تعلم، تحت الشروط المتنوعة التي تحدث حالة حياتك، والتي تنشأ مع الوقت، هناك شيء أعمق وجوهري أكثر، حياتك وجودك في الآن السرمدي.

كما أنه لا مشكلات في الآن، فلا مرض أيضاً. المعتقد في التصنيف الذي يلحقه شخص ما بشرط يبقى الشرط في الموضع الملائم ويقويه ويعمل حقيقة صلبة ظاهرياً من لا توازن مؤقت. لا يمنحه الحقيقة والصلابة بل أيضاً الاستمرار في الوقت الملائم والذي لم يكن سابقاً. بالتركيز على هذه اللحظة وإحالتها من تصنيفها ذهنياً. المرض يتحول إلى واحد أو عدة من العوامل التالية: ألم جسدي أو وهن أو عدم الشعور بالراحة أو عدم القدرة. هذا ما تخصصه للآن.

أنت لا تستسلم لفكرة "المرض". تسمح للمعاناة أن تجبرك إلى اللحظة الحاضرة، إلى الحالة التي تحدث الحضور الواعي. استخدمها للتنوير.

الاستسلام لا يحول ما يكون، على الأقل ليس مباشرة. الاستسلام يحولك عندما تُحوَّل، فكل عالمك يتحول، لأن العالم هو انعكاس فقط. تكلمنا عن هذا سابقاً.

إذا نظرت في المرآة ولم تحب ما رأيت، فقد يصيبك الجنون لتهاجم الصورة في المرآة، هذا بدقة ما تفعله عندما تكون في حالة اللا قبول. وبالطبع، إذا هاجمت الصورة ستهاجمك. إذا قبلت الصورة، مهما كانت، إذا أصبحت ودوداً تجاهها، فلا يمكنها إلا أن تصبح ودودة تجاهك. هذه هي كيفية تغيير العالم.

المرض ليس المشكلة - أنت المشكلة - طالما عقل الذات (الأنا) مسيطر. عندما تكون مريضاً أو غير قادر، لا تشعر بأنك فشلت بطريقة ما، لا تشعر بالذنب، لا تلم الحياة لأنها لا تعاملك بإنصاف، ولكن لا تلم نفسك أيضاً. كل ذلك مقاومة. إذا كان لديك مرض كبير، استخدمه للتنوير. أيّ شيء سيئ يحدث في حياتك - استخدمه للتنوير. اسحب الوقت من المرض لا تمنحه أي ماضٍ أو مستقبل. دعه يجبرك إلى يقظة لحظة الحاضر - وانظر ما يحدث.

كن خيميائياً. حوّل المعدن الأساسي إلى ذهب، المعاناة إلى وعي، الكارثة إلى تنوير.

هل أنت مريض على نحو خطير وتشعر بالغضب الآن لما قلته تواً؟ عندئذٍ تلك إشارة واضحة أن المرض قد أصبح جزءاً من شعورك بنفسك وأنك الآن تحمي هويتك - مثلما تحمي المرض تماماً. الشرط المصنف "مرض" لا يفعل شيئاً مع "من تكون" في الحقيقة.

عندما تنزل الكارثة

بقدر لا تزال الغالبية اللا واعية من السكان مهتمة، فإن الحالة الحرجة بالحد الأقصى من المحتمل أن تكسر الصدفة القاسية للذات وتجبرها على الاستسلام وبالتالي إلى اليقظة. تنشأ الحالة القصوى عبر الكارثة، وثوران العنف والخسارة الفادحة أو المعاناة من تشرذم عالمك بالكامل. إنها مواجهة مع الموت سواء كان عضوياً أو نفسياً. إن عقل الذات، خالق هذا العالم، ينهار. ومن رماد العالم القديم، يظهر للوجود عالم جديد.

ليس هناك ضمانة، بالطبع، أنه حتى الحالة سوف تصنعه، ولكن الاحتمال دائماً موجود. مقاومة بعض الناس لما يجعله أكثر حدة في هذه الحالة، وهكذا يصبح انحداراً نحو الجحيم. لدى آخرين، يمكن أن يكون استسلاماً جزئياً فقط، ولكن حتى ذلك من الممكن أن يمنحهم عمقاً معيناً وصفاءً، لأنهم لم يكونوا هناك سابقاً. أجزاء من صدفة الذات تتوقف فجأة، وهذا يسمح لقدر بسيط من التآلف والسلام الذي يكمن ما وراء العقل بأن يشرق عبره.

الحالة القصوى قد أنتجت معجزات كثيرة. هناك مجرمون في عداد الموتى الآن، ينتظرون تنفيذ حكم الإعدام، والذين في الساعات القليلة الأخيرة من حياتهم، مارسوا حالة اللا ذات والفرح العميق والسلام الذي يرافقه. المقاومة الداخلية للحالة التي وجدوا أنفسهم فيها أصبحت شديدة إلى درجة إنتاج معاناة لا تحتمل ولا نطاق. وهناك لا مكان يلجؤون إليه ولا شيء يستطيعون فعله للهرب.

لهذا أرغموا على القبول الكامل بما هو غير مقبول. أرغموا على الاستسلام. بهذه الطريقة، استطاعوا دخول حالة الامتنان والتي يأتي معها الانعتاق: الراحة التامة من الماضي. بالطبع، إنها ليست الحالة القصوى التي تفسح المجال لمعجزة الامتنان والانعتاق، لكنه فعل الاستسلام.

لهذا عندما ينزل أيّ نوع من الكوارث، أو يقع خطأ ما على نحو خطير - مرض أو عدم قدرة أو خسارة منزل أو ثروة أو هوية اجتماعية معينة أو قطع علاقة

حميمة أو موت أو معاناة ممن تحب أو موت يتهددك - اعلم أنه يوجد جانب آخر له، أنه بعيد خطوة واحدة عن شيء ما لا يصدّق: التحول الكيماوي التام للمعدن الأساسي للألم والمعاناة إلى ذهب. هذه الخطوة بالذات تدعى استسلام.

أنا لا أقصد أنك ستصبح سعيداً في مثل هذه الحالة. لن تكون. لكن الخوف والألم سيتحولان إلى سلام داخلي وصفاء يأتيان من مكان عميق - من غير المدرك نفسه. إنه "سلام الله"، والذي يتجاوز كل فهم." بالمقارنة مع ذلك، السعادة شيء ضحل تماماً. مع إشعاع العقل لكن داخل عمق وجودك - ذلك أنك غير قابل للإتلاف وخالد. هذا ليس إيماناً (عقيدة). إنه حقيقة مطلقة لا ريب فيها لا تحتاج إلى دليل خارجي أو إثبات من بعض المصادر الثانوية.

تحويل المعاناة إلى سلام

> قرأت عن فيلسوف رزين في اليونان القديمة الذي عندما أخبر بموت ولده في حادث أجاب: اعرف أنه لم يكن خالداً، هل ذلك استسلام؟ إذا هو كذلك، فأنا لا أريده. هناك بعض الحالات التي يبدو فيها الاستسلام غير طبيعي وغير إنساني.

ما اقتطع من أحاسيسك ليس استلاماً. ولكن نحن لا نعرف حالة هذا الفيلسوف الداخلية عندما قال كلماته في حالات شديدة معينة، قد يكون من المستحيل عليك أن تقبل (الآن) ولكنك ستحصل على فرصة ثانية عند الاستسلام.

فرصتك الأولى هي استسلام كل لحظة إلى حقيقة تلك اللحظة. ومعرفة ما تفعله تجاه تلك اللحظة مهما كانت - لأنها موجودة بالفعل - تقول نعم لما هي هذه اللحظة أو تقبلها ليس كما هي. بعدها اعمل ما يحلو لك عمله، مهما تتطلب الحالة. إذا سكنت في هذه الحالة من القبول، سوف لن تختلق أي سلبية، أي معاناة، أو أي تعاسة. بعدها سوف تعيش في حالة من اللا مقاومة، حالة من الرضا والنور، حراً من أي صراع.

وكلما كنت غير قادر على عمل ذلك، فاتتك تلك الفرصة - سواء كانت بسبب عدم تمكنك من توليد الحضور الواعي الكافي لمنع نمو وظهور أنماط

المقاومة اللا واعية والاعتيادية، أو بسبب شدة الحالة التي تبدو لك عدم قبول مطلق - بعدها سوف تختلق بعض أشكال الألم، بعض أشكال المعاناة، وقد تبدو كما لو أن الحالة هي التي خلقت المعاناة، ولكن هذا ليس هو على الإطلاق - بل هي مقاومتك.

هنا هي فرصتك الثانية في الاستسلام. إذا كنت لا تستطيع قبول ما هو خارجي، إذاً اقبل بما هو (داخلي). وإذا كنت لا تقبل الحالة الخارجية، اقبل بالحالة الداخلية. هذا يعني: ألاّ تقاوم الألم. اسمح له أن يكون هناك. استسلم للحزن والإحباط والخوف والوحدة، أو أي شكل من أشكال المعاناة. اشهد عليها من دون أي علامات ذهنية - تعانق معها. بعدها شاهد كيف أن معجزة الاستسلام ستحول المعاناة العميقة إلى سلام عميق.

> إنك لا تحتاج أن تهتم بالاستسلام بعد الآن. إنه قد حصل فعلاً.
> كيف؟ الانتباه الكامل (هو) قبول كامل. هو استسلام.

إعطاء الانتباه الكامل، يعني أنك تستخدم قوة (الآن)، التي هي قوة حضورك. لا جيوب مخفية للمقاومة يمكن البقاء فيها. الحضور يزيح الزمن. ومن دون الزمن لا يمكن للمعاناة، والسلبية البقاء.

قوة الاختيار

> ماذا عن أولئك الناس الذين يريدون فعلاً المعاناة؟ وصديقة لي تعاني من شريكها الذي يتبع معها الأذى الجسدي. وإن علاقتها السابقة مشابهة لهذا النوع. لماذا اختارت هكذا رجال. ولماذا ترفض الخروج من تلك الحالة الآن؟ لماذا العديد من الناس يختارون الألم فعلاً؟

إن كلمة (يختار) هي المفضلة عند الأجيال الجديدة، ولكنها ليست دقيقة بالكامل في هذا السياق. وليس من المعقول أن نقول بأن شخص ما (يختار) العلاقة المعطلة عملياً أو أي حالة سلبية في حياته أو حياتها. الاختيار يتضمن الوعي - درجة عالية من الوعي. من دونه، فلا تملك الخيار. الخيار يبدأ من لحظة عدم المطابقة مع

العقل وأشكاله المكيفة، في اللحظة التي تكون فيها حاضر. حتى تصل إلى تلك النقطة، إنك غير واعٍ. وهذا يعني أن تذعن للتفكير، للشعور، وللتصرف بطرائق معينة طبقاً لحالة عقلك. ولهذا يقول السيد المسيح: «سامحوهم، لأنهم لا يعرفون ما يفعلون».

لقد التقيت عدة أشخاص يتمتعون بذكاء عالٍ، وأناس مثقفون هم أيضاً غير واعين تماماً، أي أنهم متطابقون مع عقلهم. وفي الحقيقة، إذ لم يكن النمو العقلي وزيادة المعرفة مماثلاً في المقابل للنمو في الوعي، فالاحتمال بعدم السعادة والكارثة سيكون كبيراً جداً.

عندما يكون الالتصاق في العلاقة مع شريك مؤذٍ وليس لأول مرة. لماذا؟ لا خيار. لأن العقل، مكيف كما هو من الماضي، يبحث دائماً عن إعادة خلق ما يعرفه وما هو مألوف عنده. حتى وإن كان مؤلماً، فهو على الأقل مألوفاً. العقل يلتصق دائماً بالمألوف والمعروف. وغير المعروف هو خطر لأنه لا يملك السيطرة عليه. ذلك يجعل العقل لا يحبذ ويتجاهل اللحظة الحاضرة، إدراك اللحظة الحاضرة يخلق ثغرة ليس في مجرى العقل فقط ولكن أيضاً في التواصل والاستمرار. حقاً، لا شيء جديد وخلاق يستطيع القدوم إلى هذا العالم إلا من خلال تلك الثغرة، الفضاء الصافي للإمكانية غير المنتهية.

لا أحد (يختار) الاختلال الوظيفي، الصراع، الألم. لا أحد (يختار) الجنون. إنها تحدث لعدم وجود حضور كافٍ عندك لامتصاص الماضي، نور غير كافٍ يبدد الظلام. إنك لست هنا بالكامل. إنك لم تستيقظ بعد. في هذه الأثناء، فالعقل المكيف هو الذي يدير حياتك.

باختصار، إذا كنت أحد الأشخاص العديدين الذين يملكون نقطة خلاف أو نقاش مع شركائهم، وإذا كنت ما تزال تخفي الامتعاض حول شيء عملوه أو لم يعملوه، إذاً ما زلت تعتقد أن لديهم خيار - كان عليهم التصرف بطريقة مختلفة. وينظر دائماً إلى الناس كما لو كان عندهم خيار، ولكن ذلك محض وهم. وطالما عقلك مع أشكاله المكيفة يدير حياتك، كنت أنت عقلك. ما الخيار الذي عندك؟ لا شيء على الإطلاق، إنك حتى لم تكن موجوداً. حالة مطابقة العقل هي اختلال

وظيفي قاسٍ. إنه شكل من أشكال الجنون. وعلى الأغلب، كل واحد منا يعاني من هذا المرض بدرجات متفاوتة. في اللحظة التي تدرك فيها هذا، قد يكون هناك امتعاض أكثر. كيف يمكنك الامتعاض من مرض شخص ما؟ الاستجابة المحتملة الوحيدة هي الشفقة.

إذاً إن ذلك يعني أن لا أحد مسؤول عما عملوه؟ أنا لا أحبذ هذه الفكرة.

إذا كان عقلك هو الذي يدير حياتك، على الرغم من عدم حصولك على خيار فإنك سوف تستمر تعاني من عواقب وعيك، وسوف تخلق معاناة أبعد ستتحمل أعباء الخوف والصراع والمشكلات والألم. هكذا معاناة ستجبرك تدريجياً على أن تكون خارج حالة الوعي.

ماذا تقول حول الخيار المتضمن المسامحة. أعتقد أنك بحاجة إلى وعي كامل وإلى الاستسلام قبل أن تستطيع المسامحة.

(المسامحة) هي مصطلح استعمل منذ ألفي سنة، ولكن أغلب الناس يملكون نظرة محدودة لمعنى هذه الكلمة. حقاً إنك لا تستطيع أن تسامح نفسك أو تسامح الآخرين طالما أنك تشتق إحساسك الذاتي من الماضي. إلاّ من خلال الدخول إلى قوة (الآن)، التي هي قوتك، هناك تكمن المسامحة وهذا يتخلى عن الماضي الذي لا قوة له، وتدرك بعمق بان لا شيء عملته أو عمل لك قد يلامس حتى في شفافيته الجوهر المشع لمن تكون. وكامل فكرة المسامحة ستصبح غير ضرورية.

كيف علي الوصول إلى تلك النقطة من الإدراك؟

عندما تستسلم لما يكون عليه الحال، وتصبح حاضراً بالكامل، سيتوقف الماضي عن امتلاك أي قوة. إنك لا تحتاجه بعد الآن. الحضور هو المفتاح. (الآن) هو المفتاح.

كيف أعرف أني قد استسلمت؟

عندما لا تحتاج بعد الآن إلى طرح الأسئلة.

الفهرس

المقدمة ٥

أصل هذا الكتاب ٥

الحقيقة التي تعيش معك ٨

الفصل الأول ١٣

أنت لست رأيك

العائق الأعظم للتنوير ١٣

حرر نفسك من عقلك ١٨

التنوير : يعلو فوق التفكير ٢١

الإحساس: هو رد فعل الجسد لعقلك ٢٤

الفصل الثاني ٣١

الوعي هو مخرج الألم

لا تخلق الألم في الحاضر ٣١

تطابق الذات (الأنا) مع الألم الجسدي ٣٨

أصل الخوف ٣٩

بحث الذات عن الكمال ٤١

الفصل الثالث ٤٣

تحرك بعمق في اللحظة

لا تبحث عن نفسك في العقل ٤٣

إنه وهم الزمن ٤٤

لا شيء يعيش خارج الآن (اللحظة الحاضرة) ٤٥

المفتاح إلى البعد الروحي ٤٦
الدخول إلى الآن (قوة اللحظة الحاضرة) ٤٨
دعنا نذهب إلى الزمن النفسي ٥٠
جنون الزمن النفسي ٥٢
السلبية والمعاناة لها جذورها في الزمن ٥٣
اكتشف الحياة التي تحت وضعية حياتك مباشرة ٥٥
كل المشكلات هي وهم العقل ٥٧
أصغر مقدار من الطاقة يحمل الوعي على الوثوب ٥٩
بهجة الوجود ٦٠
الفصل الرابع ٦٣

استراتيجية العقل لتجنب (الآن)

خسارة الآن: صميم الوهم ٦٣
اللا وعي الطبيعي واللا وعي العميق ٦٤
عمّ يبحثون؟ ٦٧
إذابة اللا وعي الاعتيادي ٦٨
التحرر من التعاسة ٦٩
أينما تكون، كن هناك كلياً ٧٢
الهدف الجوهري لرحلة حياتك ٧٧
الماضي لا يستطيع البقاء في حضورك ٧٩
الفصل الخامس ٨١

حالة الحضور

إنها ليست كما تعتقد ٨١
الخفي يعني (الانتظار) ٨٢
الجمال ينشأ في سكون حضورك ٨٣
إدراك الوعي الصافي ٨٥
السيد المسيح: حقيقة حضورك الإلهي ٨٨

الفصل السادس ٩١

الجسد الداخلي

الذات هي نفسك الأعمق ٩١
انظر ما وراء الكلمات ٩٢
اكتشف حقيقتك الخفية التي لا تتلف ولا تخرب ٩٣
الارتباط مع الجسد الداخلي ٩٤
التحول عبر الجسد ٩٥
موعظة في الجسد ٩٨
امتلك الجذور العميقة داخلك ٩٨
قبل أن تدخل الجسد، سامح ١٠١
ارتباطك مع غير الظاهر ١٠٢
إبطاء التقدم العمري ١٠٤
تقوية جهاز المناعة ١٠٥
دع الأنفاس تأخذك إلى الجسد ١٠٦
الاستخدام المبدع للعقل ١٠٧
فن الإصغاء ١٠٧

الفصل السابع ١٠٩

مداخل في غير الظاهر

التعمق في الجسد ١٠٩
أصل (CHI) ١١٠
النوم من دون حلم ١١٢
مداخل أخرى ١١٣
الصمت ١١٥
الفضاء ١١٥
الطبيعة الحقيقية للفضاء والزمن ١١٩
موت الوعي ١٢١

الفصل الثامن.. ١٢٣

تنور العلاقات

ادخل (الآن) من أي مكان أنت فيه.. ١٢٣
علاقات الحب / الكراهية.. ١٢٥
الإدمان والبحث عن الكمال.. ١٢٦
العلاقات من الإدمان إلى التنوير ١٢٩
العلاقات كممارسة روحية.. ١٣١
لماذا النساء هن أقرب إلى التنوير ١٣٨
إذابة الألم الجسدي الأنثوي المتراكم...................................... ١٣٩
تخل عن العلاقة مع نفسك.. ١٤٤
الفصل التاسع.. ١٤٧

ما وراء السعادة وعدم السعادة هناك السلام

الخير العالي ما وراء الجيد والسيئ.. ١٤٧
نهاية حياتك الدرامية ١٥٠
الزوال ودورة الحياة.. ١٥٢
استخدام السلبية والتخلّي عنها... ١٥٦
طبيعة الشفقة.. ١٦١
نحو نظام مختلف للحقيقة.. ١٦٤
الفصل العاشر.. ١٦٩

معنى الاستسلام

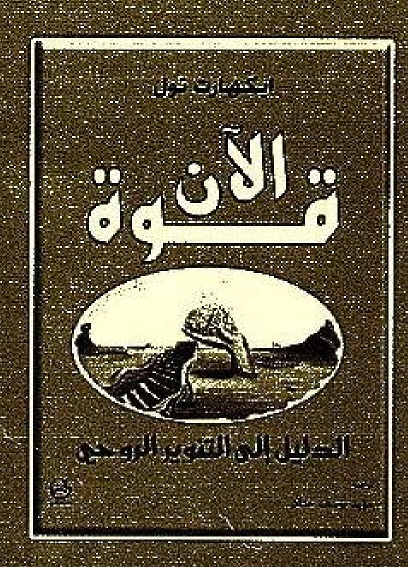
قبول الآن... ١٦٩
من الطاقة العقلية إلى الطاقة الروحية..................................... ١٧٣
الاستسلام في العلاقات الشخصية... ١٧٥
تحويل المعاناة إلى تنوير ١٧٨
عندما تنزل الكارثة... ١٨٠
تحويل المعاناة إلى سلام.. ١٨١
قوة الاختيار.. ١٨٢

من منشورات دار علاء الدين

- رحلة الأرواح دراسات لحالات عن الحياة بين الحيوات
  د. ميشيل نيوتن
- الحياة بعد الحياة
  رايموند ماودي
- الكارما التحكم بالمصير
  أندرية ليفشينوف
- الكارما
  س. ن. لازاريف
- الكارما الطاهرة
  س. ن. لازاريف
- تشخيص الكارما
  س. ن. لازاريف
- تشخيص الكارما الإرتقاء الروحي
  س. ن. لازاريف
- تشخيص الكارما أسئلة وأجوبة
  س. ن. لازاريف
- تشخيص الكارما تخطي السعادة الحسية
  س. ن. لازاريف
- تشخيص الكارما حوارات وقضايا
  س. ن. لازاريف
- تشخيص الكارما طرق التطهير الروحاني
  س. ن. لازاريف
- تشخيص الكارما متابعة الحوار
  س. ن. لازاريف
- تشخيص الكارما نهاية الحوار
  س. ن. لازاريف
- تشخيص الكارما منهجية الخلاص والبقاء
  س. ن. لازاريف
- مختارات في الخير والشر
  تورفالد دتلفزن
- لغة الجسد النفسية
  جوزيف ميسنجر
- الطريق إلى القيادة وتنمية الشخصية
  ج. كورتوا
- من أسرار المشاعر الإنسانية
  جهينة الحموي
- التحول إلى المحبة الدروب الأرضية
  فلاديمير جيكارنتسف
- التحول إلى المحبة الدروب السماوية
  فلاديمير جيكارنتسف
- نظرة في أعماق النفس
  فلاديمير جيكارنتسف
- الأخلاق وقوانينها في الكون الثنوي
  فلاديمير جيكارنتسف
- البنية الثنوية للكون وقوانينه
  فلاديمير جيكارنتسف
- الخير والشر لعبة الثنوية دراسة القوى الداخلية في الذات
  فلاديمير جيكارنتسف
- الحب في ازدواجية الكون
  فلاديمير جيكارنتسف
- أبعاد الحياة ما بين التأمل والتركيز
  فلاديمير جيكارنتسف

من منشورات دار علاء الدين

- الشفاء عن طريق التقمص معايشة الولادة المتكررة
  تور فالد دتلفزن
- التقمص أحاديث مع متقمصين تجارب عملية
  تور فالد دتلفزن
- التخطيط اللغوي العصبي NLP
  جوزيف أوكانور
- الاستقرار في اللحظة
  جوزيف غولدشتاين
- إشكالية الشر
  د. هاني نصري
- لغة الجسد
  غدويس وغروس
- من أسرار العقل
  غدويس وغروس
- دغدغة في البطن
  فولفغانغ بلوم
- فانغا اعترافات البصارة العمياء
  كراسيميرا ستويانوفا
- الكرب أو الشدة النفسية
  كلاوس شويخ، غيرت شراينكه
- علم الفراسة
  كنان الحكيم
- لماذا لا يصغي الرجال ولا تجيد النساء ركن السيارة
  آلان بربارة بيز
- ما يريد مرضك أن يخبرك به
  كورت تيبرفاين
- الحقل البيولوجي المعالج طرائق توظيف طاقة الحقل البيولوجي
  ي. أ. تريباكوف
- الاكتئاب
  ليز ماكليرن
- التحرش الأخلاقي العنف اليومي الفاسد
  ماري - فرانس هيريجويان
- الكارما تغيير المستقبل
  ميخائيل ميلر
- النوم والأحلام تفسير الأحلام على أسس علمية
  ميس خوسي
- موسوعة الصحة والباراسيكولوجيا
  يوري إيفانوف
- طاقة بيتك
  الكسندر بيريفين، نتاليا بيريفينا
- ليس الوقت متأخراً جداً على الحب
  آنا ك. دانيالز
- الصحة النفسية من وجهة نظر علماء النفس
  أ. د. كامل علوان الزبيدي
- كيف تكون ظاهرة فريدة
  ألبرت إيفنانتكو
- المساج بدون لمس
  ا. كوبيتوف
- من ما وراء الحس الميتافيزيقي إلى العوالم الأخرى
  ن. ف. فيبرينتسوف
- فن العلاج النفسي
  إيمي يوليس، بيل هينكين



The Power Of NOW

يتضح في هذا الكتاب، ومن الصفحات الأولى، أن ايكهارت تول واحد من المعلمين الكبار، رغم أنه لا يتّبع ديانة محددة، ولا يتمسك بأي تعاليم، ولا يقلد معلماً آخر؛ إلا أن عقيدته قد ضمت روح ووجدان جميع العقائد والديانات، ولا تتناقض مع أي منها، سواء أكانت المسيحية أو الإسلام أو حتى البوذية و الهندوسية والديانات البدائية.. إنه يصنع ما صنعه كبار المعلمين، يشرح لنا بكلمات واضحة وبسيطة أن الطريق والحقيقة والتنوير موجودون بداخلنا.

يكمن جوهر الوجود في الحياة التي تستمر وفق طبيعة واحدة، تجسدها مليارات الأشكال، التي قد تظهر وتختفي، تولد وتموت.

لكن الوجود، وبوصفه المعنى الأكثر عمقاً وأزلية ولا مرئية، لا يتواجد فقط خارج الأشكال الحياتية التي يتحداها، بل ويتواجد كذلك في أعماق كل شكل من هذه الأشكال. هذا يعني أن إدراك هذه الحقيقة متاح لكل واحد منا، وذلك بوصفها المعنى الأعمق للأنا الشخصية. لكن لا تحاول أن تدركها بعقلك فحسب؛ ذلك أنه عندما يكون عقلك في حالة من الهدوء والتوازن، وعندما يتركز كامل انتباهك وبأقصى درجاته على اللحظة الحالية، يمكن أن تحس بجوهر الوجود، ولكن لا يمكن أن تدركه عقلياً.

الرجوع إلى إدراك جوهر الوجود، والتواجد في حالة (الإحساس - الإدراك)؛ هذا هو التنوير.

يطلب الكتاب على العنوان التالي: دار علاء الدين للنشر والطباعة والتوزيع - سورية - دمشق
ص.ب ٣٠٥٩٨ - هاتف ٥٦١٧٠٧١ - فاكس ٥٦١٣٢٤١ - بريد إلكتروني ala-addin@mail.sy